16°R 1498

3 NC

Comment Combattre LES MAUVAISES HABITUDES

PAR

C. LEGAJEAN

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE R.F. IMPRIMÉS

ÉDOUARD AUBANEL ÉDITEUR

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

MÉTHODE POUR COMBATTRE LES MAUVAISES HABITUDES

16°R
1498

mfc S 144338

DL 02504 -7-3-47

DU MÊME AUTEUR

(chez le même Éditeur)

La Timidité vaincue.

La Volonté.

La Mémoire.

L'Obsession.

Pour Devenir un Homme d'action.

C. LEGAJEAN

MÉTHODE POUR COMBATTRE LES MAUVAISES HABITUDES

ÉDOUARD AUBANEL, ÉDITEUR

TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS
POUR TOUS PAYS

Copyright by Édouard Aubanel, 1946.

PREMIERE PARTIE

Méthode pour combattre les mauvaises habitudes

CHAPITRE PREMIER

Mauvaises habitudes

Que de fois avons-nous entendu dire d'une de nos connaissances qu'elle avait telle ou telle mauvaise habitude et que de fois cette constatation a-t-elle été suivie de considérations déplaisantes pour la personne à laquelle elle s'appliquait !

En vérité, les mauvaises habitudes ont souvent une répercussion profonde et dangereuse sur la vie et la carrière de ceux qui en sont affligés.

Le combat contre les mauvaises habitudes est donc une nécessité qui s'impose.

Les difficultés, pour beaucoup de ceux qui auraient besoin de mener ce combat, proviennent de ce que, dans la plupart des cas, la mauvaise habitude fausse leur jugement, aveugle leur sens de l'analyse et de la pénétration.

Et, au surplus, comment combattre un phénomène dont on ne connaît pas l'essence, la nature, l'origine et la formation ? Or presque tous les hommes ou les femmes qui sont soumis à celui dont nous parlons ignorent tout cela.

Mais pour savoir ce qu'est la mauvaise habitude, comment elle se forme et comment on doit la combattre, il faut d'abord savoir ce qu'est l'habitude en général, où et comment elle prend naissance, car la mauvaise habitude n'est qu'une habitude comme une autre, à laquelle viennent s'adjoindre des éléments ou certains caractères nocifs pour celui qu'elle domine.

Nous commencerons donc par examiner et étudier l'habitude.

CHAPITRE II

Qu'est-ce que l'habitude ?

Si vous vous posez la question : « Qu'est-ce que l'habitude ? » vous verrez — si étonnant que cela puisse vous apparaître — que vous n'y répondez pas facilement.

Le premier qui, à notre connaissance, se soit posé cette question est Aristote et, aujourd'hui, des philosophes, des psychologues continuent à chercher une définition qui y satisfasse complètement, sans y être absolument parvenus. Aristote dit, du reste :

« L'habitude commence avec le premier acte », ce qu'un distingué psychologue moderne, M. Guillaume, complète ainsi : « On peut considérer tout acte comme une habitude qui commence et dont le sort dépend des circonstances. »

On admet, généralement, aujourd'hui, que c'est le philosophe Ravaisson qui, jusqu'à présent, a fourni la définition la plus exacte.

Présentant la définition d'Aristote sous une forme qui prend la réalité dans son ensemble, Ravaisson écrit : « L'habitude, dans le sens le plus étendu, est la manière d'être générale et permanente, l'état d'une existence considérée soit dans l'ensemble de ses éléments, soit dans la succession de ses époques. » Ce qui, on le voit, revient à dire que chaque acte crée une habitude permanente ou momentanée, dont l'ensemble constitue l'existence d'un être.

Mais Ravaisson indique, plus loin, que cette formule n'a qu'un caractère général et appelle une mise en détail. Cette définition est, en effet, une définition générale et générique qui s'applique à un total, à une somme d'habitudes formant ce que nous oserons appeler un « conglomérat ». On pourrait, tout aussi bien, dire que pour un homme l'existence est faite d'une série d'habitudes.

*
**

Que l'existence soit constituée par une série d'habitudes, c'est là une vérité qui saute aux yeux.

Tout ce que nous faisons, l'organisation de notre vie même, tout cela n'est qu'habitudes. Aristote, déjà cité, déclare que : « L'habitude commence avec le premier acte. » Eh bien ! vraiment, le nouveau-né met quelques minutes

à « s'habituer » à opérer convenablement la succion du sein, de même qu'il prend « l'habitude » des intervalles entre chaque tétée et celle de les réclamer.

Un peu plus tard, une leçon apprise par cœur — ce qui s'obtient à la suite d'un certain nombre de relectures et de répétitions — est une habitude prise.

Il n'est pas jusqu'aux sujets juridiques qui ne soient soumis à l'habitude. Le droit établi par la coutume (droit coutumier), les jugements basés sur des précédents, toute la jurisprudence, ne sont au fond que des enregistrements d'habitudes, qui deviennent, eux-mêmes, des habitudes.

ORIGINES

On peut considérer que l'habitude a quatre origines :

1° Celles qui semblent innées, parce qu'elles sont inspirées dès la naissance par l'instinct, l'atavisme ou l'hérédité.

2° Celles qui viennent directement de l'éducation, ou auxquelles l'éducation a préparé le terrain, et sur lesquelles elle influe donc directement.

3° Celles qui sont contractées en raison ou pour les besoins de l'occupation quotidienne.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

4° Celles acquises fortuitement, à la suite d'un fait qui a éveillé un goût, qui peut fort bien ne correspondre à aucune tendance si faible et si cachée fût-elle.

Les habitudes qui relèvent de la première de ces origines donnent naissance à tous les gestes de notre vie physique. Les unes s'établissent immédiatement et presque aussitôt que l'enfant a vu le jour — tel est, nous l'avons vu, le geste de téter — et elles entraîneront, dans la suite, tous les gestes nécessaires à la nutrition. Les autres nécessitent un certain temps de présence dans la vie et d'adaptation, tels sont la marche, le parler (acquisition des mots et formation des phrases).

Cependant, il n'est guère possible d'assimiler absolument les habitudes relevant de la première des origines que nous venons d'indiquer aux autres. Elles naissent de l'instinct et souvent ne commandent qu'à des réflexes, alors que ce que l'on peut proprement appeler « les habitudes » ont une formation et une constitution plus complexes, ainsi que nous aurons à l'exposer.

En somme, et selon la formule très claire et très juste du psychologue Guillaume :

« On peut considérer tout acte comme une habitude qui commence et dont le sort dépendra des circonstances. »

Tout acte, en effet, peut devenir habituel, être pour ainsi dire « adopté » par celui qui l'a accompli, et être répété couramment par lui. C'est une question de goût, d'utilité, de nécessité. C'est seulement la nocivité, l'indifférence, la répulsion ou l'inutilité d'un acte ou d'un geste qui font que nous ne le répétons pas, sans cependant que ces raisons aient toujours cet effet.

Il n'est pas besoin de dire que, bien souvent, un acte inutile passe à l'état d'habitude et que, souvent aussi, un acte utile et qu'il serait bon de répéter habituellement est abandonné dès son premier accomplissement.

CHAPITRE III

Habitude et accoutumance

Il importe de ne pas confondre habitude et accoutumance.

Certes, l'accoutumance semble devenir finalement l'un des éléments constitutifs de beaucoup d'habitudes. Mais l'habitude se forme d'elle-même, avant toute accoutumance, et bien des habitudes n'ont pas à recourir à l'accoutumance.

L'accoutumance, au contraire, ne saurait être sans une période plus ou moins longue d'habitude préalable.

En outre, l'accoutumance est un phénomène parfaitement inconscient tandis qu'ainsi que nous aurons l'occasion de le voir, il en va quelque peu autrement de l'habitude.

Dans bien des accoutumances physiques, la conscience est si totalement absente que l'habitude qui les a créées n'a avec elles qu'un rapport évidemment voisin mais indirect.

Cela confère mieux à certaines de ces accoutumances un caractère étrange, car la force de l'habitude dont elles sont la conséquence n'apparaît pas immédiatement, et surtout ne semble pas jouer le rôle de cause première, puisque l'intervention de la volonté, de l'attention volontaire, dont une part est nécessaire dans l'habitude proprement dite, se produit au préalable, n'a qu'une fonction purement préparatoire, et pourrait se manifester sans que la nécessité de l'accoutumance se produisît.

L'accoutumance est, on le sait, le fait de s'adapter à une situation, à des circonstances, à des conditions qui ont été jusque-là étrangères, parfois dangereuses, à l'individu qui s'y adapte.

Pour aboutir à l'accoutumance, il faut commencer par vouloir accepter cette situation, ces circonstances, ces conditions, vouloir s'y installer et s'imposer leur durée et leur permanence ou y être contraint ; tout cela peut se faire sans que l'accoutumance soit nécessaire ou même sans qu'elle ait lieu d'être. Elle fait donc bien conséquence ou au moins suite à l'habitude.

Au moment où elle en devient l'aboutissant, cela se produit d'une façon automatique et sans que la liaison de cause à effet soit visible et, surtout, ait besoin d'être voulue, ou simplement sans que la raison intervienne.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée
le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

Pour mieux nous faire comprendre, voici un exemple : l'accoutumance au climat. Un homme, qui a toujours vécu dans un climat tempéré ou chaud, passe dans un climat froid. Ses réactions physiques commencent par être rudes, parfois douloureuses. Il souffre de la température de mille façons et, la plupart du temps, fait des maladies plus ou moins graves. Si la nécessité ou la volonté le maintient dans ce climat, il se trouve que, peu à peu — sauf accident grave — toutes ces souffrances disparaissent, et il vit aussi normalement au milieu de son climat d'adoption qu'il vivait au milieu de son climat original. Il arrive même qu'en retrouvant ce dernier, il ait, au premier abord, à supporter quelque gêne.

Autre exemple : le mal des montagnes. En parvenant, pour la première fois, aux hautes altitudes, il se produit souvent, chez les excursionnistes, de graves désordres physiques : gêne du cœur, étouffements, sensation de lourdeur, d'apathie, de somnolence. Dans la Cordillère des Andes, ce mal atteint souvent de telles proportions que la crise dure plusieurs jours, et il n'est pas rare qu'elle se termine par la mort. Au bout d'un temps plus ou moins long, qui excède rarement quelques heures dans nos montagnes d'Europe, le patient est soulagé et ne ressent plus pendant les jours suivants aucun malaise physique. C'est qu'il s'est ac-

coutumé à la baisse de pression atmosphérique, que tout son organisme « s'y est fait » et qu'il a fini par la supporter aussi facilement que la pression des basses altitudes des régions normalement habitées par l'homme.

Dans ces deux cas, tant pour la température que pour la pression atmosphérique, l'accoutumance s'est produite inconsciemment, sans intervention de la volonté, celle-ci n'ayant conçu que le séjour. Il n'est donc pas possible d'appeler cette adaptation « habitude » et il est difficile, à première vue, de distinguer le lien qui existe entre celle-ci et l'accoutumance.

EFFETS DE L'ACCOUTUMANCE

Il n'en reste pas moins qu'il faille examiner les effets de l'accoutumance, et il en est de bien étranges et puissants.

En ce qui concerne, notamment, le mal des montagnes, dont nous venons de parler, lorsque, après plusieurs jours de séjour à l'altitude dangereuse, ce mal est passé, on constate une grande modification dans la quantité de globules rouges du sang : ces globules rouges ont sensiblement augmenté en nombre, et cela a pour résultat de rendre la fonction respiratoire efficace dans un air moins dense que celui des niveaux jusque-là habités par le sujet et pour lesquels sa nature première était faite.

Ainsi, la puissance de l'accoutumance est telle qu'elle peut transformer même certaines données physiques de l'être vivant et contrebalancer la nature sur certains points.

Encore, cet exemple du mal des montagnes n'est-il pas parmi les plus étonnants. M. P. Guillaume signale une expérience, dont les résultats sont plus surprenants encore. Il ne s'agit pas, cette fois, d'êtres humains, mais cette expérience de laboratoire vaudrait aussi bien pour eux, s'ils en étaient les sujets, que pour les autres animaux. Voici donc ce qu'écrit M. P. Guillaume :

« Si l'on injecte du sang de cobaye à un lapin, celui-ci fait, d'abord, une réaction fébrile d'intoxication. Si ces injections sont répétées une fois par semaine pendant un mois, les réactions s'atténuent et on constate alors que le sang de ce lapin a acquis le pouvoir de dissoudre ou d'agglomérer les globules du sang de cobaye. »

Dans ce cas, l'accoutumance a eu un tel degré de puissance qu'elle est parvenue à donner à l'organisme du lapin, ou du moins à l'un des éléments essentiels de cet organisme, une faculté nouvelle qui a eu un pouvoir triple : de défense, de transformation et d'assimilation.

Plus fort encore, sans doute, est le fait incontestable de l'accoutumance aux toxines et aux poisons.

Il est bien connu que la plupart des buveurs d'eau crue, depuis leur enfance, sont généralement immunisés contre la typhoïde. Cela tient à ce que, parmi les eaux qu'ils ont bues chaque jour, il s'en trouvait, de-ci de-là, de plus ou moins contaminées et que, peu à peu, leur organisme est devenu, par accoutumance, réfractaire à l'action du bacille d'Eberth.

Par ailleurs, en opérant progressivement, on peut s'immuniser également contre de nombreux poisons. On se rappelle que le moine Raspoutine fut l'objet de plusieurs tentatives d'empoisonnement et qu'aucune n'eut de résultat. Il n'éprouva même jamais le moindre malaise et chaque fois ce fut comme s'il n'avait rien pris de nocif. Or, pour faciliter son rôle de thaumaturge, il s'était, si l'on peut dire, entraîné à l'ingestion des poisons et avait ainsi créé chez lui l'accoutumance.

En ce qui touche à l'accoutumance aux poisons, on a fait de nombreuses expériences de laboratoire sur différentes bêtes et de fréquentes études sur des sujets humains accoutumés.

On a pu observer des changements spécifiques parfois considérables dans le sérum sanguin.

Les effets de l'accoutumance sont donc profonds et puissants, au point de contre-balancer la constitution native des êtres vivants.

Il est très important de se rendre compte de cette action de l'accoutumance, pour les consé-

quences de certaines habitudes. Il ressort, en effet, de tout ce que nous venons de constater, que ce n'est pas l'accoutumance qui crée l'habitude, mais l'habitude qui crée l'accoutumance.

Or, si l'habitude va, parfois, sans l'accoutumance, il n'en est pas moins vrai qu'elle l'amène fort souvent.

Cette conséquence de l'habitude comporte parfois un bienfait, mais il arrive souvent qu'elle ait des inconvénients qui, dans certains cas, sont graves.

Il faudra donc, lorsque l'on se trouvera en présence d'une habitude éventuelle ou en formation, tenir compte de cet élément, déterminer jusqu'à quel point cette habitude vous pousse vers l'accoutumance, et voir si cela ne comporte aucun danger.

CHAPITRE IV.

Formation de l'habitude

M. A. Lemoine écrivait, vers 1880 : « Tant qu'on n'aura pas rattaché l'habitude aux phénomènes naturels de la mécanique et de la chimie, elle devra demeurer, pour tout esprit aussi ami des faits précis qu'ennemi des hypothèses aventureuses, comme une des barrières qui, dans l'état actuel de la science, séparent le monde des corps bruts du monde des êtres vivants. » A l'époque où ces lignes ont été écrites, le matérialisme était en effervescence. Il affectait sa forme la plus dépouillée, la plus directe — disons la plus simpliste. Le darwinisme était en grand honneur, mais on l'interprétait de la façon la moins compliquée. Aussi, pour notre auteur, ne fait-il aucun doute qu'en ce qui concerne l'habitude — phénomène mental et d'ordre purement « vivant » — on

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée
le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

parviendra, un jour, à trouver son prolongement chez les objets de la nature brute, ce qui revient à dire qu'il doit y avoir identité entre l'homme conscient et les choses inanimées, entre le règne animal et le règne minéral, et que, dans un futur « état de la science », on arrivera à établir sinon des similitudes, au moins des équivalences de sentiments entre un représentant du genre humain et un quelconque rocher des Alpes.

Mais retenons seulement que sous cette forme, tant soit peu amphigourique, Al. Lemoine veut dire que l'habitude ne se rencontre pas dans le monde inorganique, c'est-à-dire chez les choses inanimées. Vérité première, mais néanmoins bonne à retenir.

J.-M. Chevallier s'exprime beaucoup plus clairement en écrivant que l'habitude « est une propriété spéciale aux êtres vivants, par opposition à l'inertie des corps bruts ».

Au vrai, l'habitude ne commence qu'où il y a vie. Elle commence, d'ailleurs, en même temps que celle-ci et rappelons qu'Aristote constate : « L'habitude débute avec le premier acte. »

Toutefois, elle existe partout où il y a vie, non seulement chez les animaux les plus simples et rudimentaires, mais encore chez les végétaux

Le grand psychologue Ravaisson a, le pre-

mier, déterminé le début de la formation de l'habitude. « La loi universelle, le caractère fondamental de l'être, dit-il, est de persister dans sa manière d'être. » C'est évidemment là à la fois l'embryon de l'habitude et la matrice qui contient cet embryon. A partir du moment où il y a vie, l'habitude est là en puissance, prête à s'exercer. Ce n'est pas un état, c'est une disposition, une *vertu*, dans le sens étymologique du mot, car l'habitude est une force.

Et lorsqu'elle s'exerce, elle commence par être mue par l'attention volontaire, attirée par un fait qui la provoque ; puis, dans la suite, le conscient intervient de moins en moins dans son action, s'estompe peu à peu pour laisser place à une sorte d'automatisme, si bien que, chez l'homme, on peut dire qu'unique en son genre, parmi les sentiments moteurs, parmi les opérations cérébrales, cette disposition ou cette vertu est comme la limite ou le terme moyen entre la volonté et l'automatisme, ou plus exactement entre la volonté et la nature.

Au fond, cette « disposition », qui comporte la tendance à persévérer dans l'acte même qui constitue l'être, est précisément une tendance à l'effort naturel vers ce qui fait la vie, vers sa continuation. Mais elle se retrouve dans tous les actes et les faits matériels, sentimentaux, moraux, intellectuels de l'existence. Il

faut donc distinguer entre l'habitude phénomène d'ordre générique et latent — qui se présente avec la vie, sous forme de disposition d'ensemble — et les habitudes particulières que chacun peut contracter, abandonner, échanger au fil des jours.

Pour bien nous faire entendre, disons qu'il faut considérer l'habitude comme une page blanche destinée à recevoir des textes d'un ordre particulier, qui attend ces textes et qui les provoque, alors qu'il faut tenir les habitudes comme les textes qui viennent s'inscrire dans cette page et dont on maintient certains, dont d'autres sont effacés et parfois remplacés par de nouveaux.

Ou, si l'on préfère encore : l'habitude est un terrain tout préparé, travaillé, prêt à recevoir des plans, les habitudes sont les plantes que l'on a placées, les arbres que l'on a plantés sur ce terrain, qui s'y sont développés et accrochés plus ou moins profondément, et que l'on cultivera, détruira ou échangera.

Nous insistons sur cette distinction, car il importe, pour la cure des mauvaises habitudes, de bien se rendre compte que si l'homme ne peut se défaire de la disposition, de la tendance naturelle à l'habitude, si même elle lui est utile pour subsister, il n'en a pas moins la faculté de se défaire des habitudes particulières ou de les transformer.

Chacune de ces habitudes particulières est une idée qui, d'abord, se réalise en fait, et qui devient « état », qui prend existence par la persistance ou la continuité.

Ce que nous nommerons « la naissance » de l'habitude est donc la même que celle de toute idée. L'attention est attirée par une nouveauté, devient attention volontaire ; le conscient enregistre et le « mouvement » cérébral est créé avec les conséquences intellectuelles ou matérielles, ou les deux à la fois, qu'il peut comporter.

Mais, l'idée, en devenant une habitude, sort ainsi de la sphère de la volonté et de la réflexion et, cependant, le mouvement créé ne sort pas de l'intelligence. C'est une faculté d'un ordre spécial, une sorte d'intelligence obscure, qui succède à la réflexion. Cela nous a fait dire plus haut que l'habitude bénéficiait d'un caractère qui est d'échapper à l'attention volontaire proprement dite, de relever de l'automatisme, et de présenter l'aspect du réflexe sans pourtant qu'il soit exact de dire qu'elle est automatisme proprement dit ou réflexe pur et simple, et sans qu'on puisse prétendre que l'action intellectuelle du cerveau lui soit étrangère.

Cela, certes, suffirait à faire à l'habitude une place spéciale parmi les sentiments ou

réactions des êtres vivants, et à lui conférer un caractère d'étrangeté. Mais on verra, plus loin, que d'autres éléments, plus particuliers encore, viennent augmenter ce caractère en y apportant, notamment, le contraste.

CHAPITRE V

Développement
Évolution et Action des habitudes

L'HABITUDE acquise est la conséquence d'un changement, d'une nouveauté. Elle persiste même lorsque sa cause — ce changement ou cette nouveauté — a disparu, s'il s'agit d'une cause passagère.

Aristote, toujours, dit : « L'habitude se forme peu à peu, à la suite d'un mouvement qui n'est pas naturel et inné, mais qui se répète fréquemment. » Ce n'est pas tout à fait exact. Ce que nous appellerons pour simplifier — encore que le terme soit quelque peu impropre — le « mécanisme » de l'habitude présente, à son début, un peu plus de variété.

Tout d'abord, on pourrait discuter sur l'affirmation que les mouvements susceptibles de créer une habitude ne sont pas « naturels et innés ». Il ne serait pas, en effet, impossible

de montrer qu'il y a une parenté obscure entre l'innéité et la spontanéité, car le mouvement spontané sort, dans bien des cas, précisément de tendances premières, nées avec le sujet qui l'éprouve, or tous les mouvements qui créent une habitude ne sont pas les fruits de la réceptivité ; il s'en présente qui naissent spontanément.

Ensuite, dire que les mouvements qui peuvent provoquer une habitude ne sont pas naturels, c'est nier qu'il puisse y avoir des habitudes nées de l'instinct, quelque définition que l'on veuille donner à ce mot.

Enfin, il n'est pas juste de n'accepter exclusivement comme promoteur des habitudes que la fréquence du mouvement.

Aristote a aussi oublié, comme cause puissante d'une habitude, l'intensité d'un mouvement, la vivacité d'une impression ou l'énergie d'un effort.

Ces trois dernières causes relèvent, au reste, du même ordre : elles laissent dans la mémoire, sans qu'on s'en rende compte, une trace profonde ; on dit, du reste « gravé dans la mémoire » pour les choses qui nous ont « frappé », rappelant ainsi que plus le coup de frappe d'une médaille ou d'une monnaie a été violent plus l'empreinte est creuse, plus l'usure du motif sera lente. Comme, dans l'habitude, la mémoire — ainsi que nous le verrons

plus loin — joue un rôle important, il en résulte qu'un changement, une modification, un mouvement ou une nouveauté mémorables prêtent souvent à la création des habitudes.

Par exemple, l'intérêt très vif, passionné, qu'auront soulevé, chez un individu, l'annonce et les détails d'une découverte ou le cours inédit d'un professeur sur une certaine matière, peuvent amener, chez cet individu, l'habitude de s'intéresser à tout ce qui touche cette découverte ou à tout ce qui a rapport à la matière de ce cours. Par ailleurs, lorsqu'il est arrivé à quelqu'un un accident, faute d'avoir pris certaines précautions, ce quelqu'un sera porté à acquérir l'habitude de multiplier les mesures précautionneuses. Enfin, lorsqu'en accomplissant une tâche ou un exercice nouveau, vous aurez été obligé de développer une grande force musculaire ou intellectuelle, tous les détails de ce que vous aurez fait en l'occurrence s'inscriront si vivement dans votre cerveau ou dans le jeu de vos facultés, que vous serez prêt à les répéter non seulement chaque fois qu'il en sera besoin, mais souvent même hors de nécessité.

Et c'est ainsi que beaucoup de professions marquent profondément l'allure de ceux qui les exercent, quand ils les exercent avec passion ou seulement avec goût ; certains réflexes de ceux-là dévoilent leurs occupations.

D'une façon générale, on peut, en outre,

formuler que l'habitude a d'autant plus de force que la modification ou nouveauté qui l'a produite se prolonge ou se répète davantage, ou a davantage d'intensité ou de vivacité.

Touchant la répétition et la continuité, on peut même constater que la seconde doit normalement avoir plus d'effet que la première. Il suffit, pour le concevoir, de songer que, pour la répétition, il peut y avoir, après chaque intervalle, diminution de l'intensité du mouvement produit, atténuation de son influence, tandis que dans la continuité toute chose reste égale.

A tous les degrés de la vie, mais surtout à ses premiers degrés et aussi chez les êtres humains en bas âge, il semble que la répétition, la continuité, la vivacité ou l'intensité d'un changement, modifient la disposition de l'être à l'égard de ce changement ou de cette nouveauté même et que, par cet endroit, elles modifient la nature. C'est cette constatation faite superficiellement qui fait dire communément : « l'habitude est une seconde nature ».

Cela précise et amplifie le caractère de ce que nous signalions tout à l'heure, à savoir que l'habitude, une fois acquise sur un point quelconque ou d'une façon plus ou moins étendue, devient une manière d'être permanente et que, même si la modification, la nouveauté

qui a provoqué le mouvement n'est que passagère, l'habitude subsiste au delà de ce mouvement dont elle a été le résultat.

SINGULARITÉS ET CONTRASTES

Dans la première partie relative à la formation de l'habitude, nous avons noté cette première étrangeté que, née de la perception et de l'attention volontaire — donc du jugement — elle finit, prenant son caractère d'habitude, par relever de l'automatisme, donc de l'inconscient ou au moins du subconscient, et, cependant, en sortant ainsi de la sphère de la volonté et de la réflexion, elle trouve le moyen de ne pas sortir de l'intelligence, y demeurant sous forme d'attention plus ou moins inconsciente.

Mais il y a plus étrange encore : créée par l'attention volontaire — c'est-à-dire issue de la volonté, sans laquelle elle ne pourrait se produire — l'habitude ou les habitudes combattent la volonté.

Si nous voulons nous en convaincre par le moyen le plus direct, et dans le milieu le plus simple, nous n'avons qu'à regarder les effets du dressage chez les animaux. Le dressage n'est, en effet, qu'une habitude et cette habitude est, la plupart du temps, contraire à ce que l'animal dressé ferait selon son goût.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée
le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

On objectera certainement que cet exemple présente un point faible, puisqu'il n'est pas certain que les animaux soient susceptibles d'attention volontaire. J'avoue que la question est fortement débattue — et depuis toujours — entre les psychologues. Mais il me semble raisonnable d'admettre que si la présence de l'attention volontaire est fort discutable chez les animaux inférieurs, elle ne l'est guère à partir d'un certain échelon. On pourrait affirmer que le point de dressage possible à atteindre chez certains animaux démontre, précisément, la présence de l'attention volontaire ; il le démontre par lui-même et, en outre, par les réactions d'opposition que l'animal présente au dresseur pendant la période de travail.

Au surplus, si l'exemple des bêtes ne suffit point, je rappellerai que chaque jour des quantités d'êtres humains renoncent à accomplir une chose qu'ils ont décidée, ou qui leur semble raisonnable, voire nécessaire, parce qu'elle gêne l'une de leurs habitudes ou leurs habitudes d'ensemble ; et aussi qu'un homme contraint à un état ou à une tâche qu'il abhorre ou qui lui répugne, contre lesquels sa volonté se révolte, prend l'habitude de toutes les attitudes et de tous les gestes que lui impose cet état ou cette tâche.

En vérité, et d'une façon générale, il semble,

à première vue, que dans l'habitude tout fait contraste, voire contradiction.

Nous avons eu à citer la phrase de Ravaisson: « La loi universelle, le caractère fondamental de l'être, est de persister dans sa manière d'être. » C'est parfaitement exact et constatable. Et, cependant, elle aboutit, pour l'être, à ce résultat que l'habitude, dans son sens général, tend à combattre les habitudes, dans leur sens particulier.

L'être humain, né, ainsi que nous l'avons constaté, portant en lui la disposition, l'état d'habitude, acquiert au cours de sa vie, en raison de cet état ou cette disposition, des habitudes qui s'opposent. L'habitude naît d'une nouveauté, et elle devient tout de suite, dès qu'elle a acquis son caractère d'habitude, ennemie de toute nouveauté. Et, bien souvent, une habitude nouvelle tend à combattre une habitude ancienne.

*
**

Au contraire de tout ce qui se produit pour les effets de toutes les autres facultés ou dispositions de l'homme, il arrive souvent que les habitudes acquises se déforment ou perdent de leur puissance avec le temps.

En tout cas, il se produit qu'une habitude se combatte ou se détruise elle-même, ou plus

exactement par ses propres éléments constitutifs. Si, en effet, c'est une loi constante que le retour fréquent des impressions les rende plus distinctes, que la répétition des mouvements les rende plus rapides et plus précis, c'est une loi non moins constante que les impressions trop unies, trop souvent répétées, s'affaiblissent par l'effet direct de cet excès de vivacité et de répétition.

Prenons un exemple : pour tant que vous ayez été séduit par un paysage alpestre, quelque puissante qu'ait été l'émotion que vous ayez éprouvée la première fois que vous l'avez vu, cette émotion, cet effet de séduction disparaissent, s'atténuent ou s'estompent dans votre esprit plus ou moins rapidement, si vous prolongez votre séjour en face de ce paysage.

Ainsi, la répétition et la vivacité de l'impression qui devraient faire naître l'habitude de l'admiration et de l'émotion les rendent latentes, émoussent, au contraire, cette habitude ou la transforment en habitude d'indifférence ou de calme.

De même, pour les muscles, tous les sportifs savent qu'un entraînement trop souvent ou trop vigoureusement mené conduit au surentraînement : ainsi, l'habitude du mouvement et de l'effort qu'auraient acquise les muscles est perdue pour ces derniers par la répétition excessive ou la trop grande vivacité des mouvements.

C'est d'ailleurs une formule que nous avons tous souvent entendue et nous-mêmes répétée, que cette simplification qui consiste à dire lorsque nous constatons l'indifférence de quelqu'un devant un fait ou un spectacle qui devrait l'émouvoir : « Bah ! il en a l'habitude. » Si bien que, dans l'esprit populaire, l'habitude qui doit être la confirmation ou le renforcement de certains sentiments ou de certaines pratiques devient, au contraire, leur affaiblissement, leur estompement, tout au moins. C'est, évidemment, nous l'avons dit, une simplification et quelque peu une déformation, mais cela indique que la faculté d'observation de la masse, du public, pourtant généralement indifférent aux questions psychologiques, a enregistré que l'exercice répété d'un sentiment, d'un acte, en diminue la valeur, en émousse la force émotive ou affective. Il y a, certes, dans l'expression une petite confusion d'effet à cause, mais le principe est exact et cela démontre combien est patente la contradiction des divers éléments de l'habitude.

*
**

En somme, il ressort, dès le premier examen, que les conditions premières de l'habitude sont la *permanence* et le *changement*, c'est-à-dire deux éléments parfaitement contraires et oppo-

sés, c'est donc plus qu'un effet de contrastes, c'est une contradiction et à la base même de l'habitude.

Pourtant, ce n'est point inexplicable, surtout si l'on tient compte de ce que l'habitude, en s'éloignant de son premier caractère d'idée, échappe à la conscience et à la volonté, qu'elle est la frontière, le *no man's land*, entre la volonté et la nature, qu'en outre elle a besoin de la vie — du « vivant », oserons-nous dire — pour exister elle-même.

Expliquons-nous donc :

La vie implique l'opposition de la spontanéité et de la réceptivité, c'est-à-dire l'opposition de ce qui sort de nous-même, de notre intérieur et qui est plus ou moins conçu par notre caractère natif, avec ce qui nous vient de l'extérieur. En un mot, les tendances innées de l'individu se heurtent aux sollicitations ou aux exigences qui, originellement, lui sont étrangères, qui lui viennent de l'extérieur. La tendance première de cet individu vers l'habitude le pousse à toujours continuer et prolonger un mouvement; elle le pousse en un mot à l'inertie, car l'inertie elle-même, qu'il ne faut pas confondre avec l'apathie, est un mouvement, un mouvement de prolongation et de continuité. Mais de l'extérieur il se présente immanquablement, en cours de route, des causes de nouvelles ha-

bitudes qui, logiquement, viennent se heurter à ce mouvement de prolongation et de continuité et aux habitudes déjà acquises. D'ailleurs, avec la maturation, la marche dans la vie et l'évolution de l'âge, certaines appétences naturelles se révèlent qui étaient restées cachées au début de l'existence. Quelle qu'en soit l'origine, au demeurant, il est donc normal, précisément en raison de la nature première de cette disposition naturelle qu'est l'habitude, qu'un combat se produise entre celles qui sont en place et les nouvelles venues ; l'étrangeté n'est donc qu'apparente. Et si nous soulignons ce que nous avons écrit quelques lignes plus haut, que *l'inertie est un mouvement, que ce mouvement est celui de la disposition, de l'état « habitude »* — en prenant le mot dans son sens général — *qu'il rencontre en cours de route des habitudes particulières*, on conçoit qu'il présente la double tendance de les appeler et de les repousser. En deux mots, ce mouvement est à la fois permanence et changement.

La permanence et le changement sont, en effet, pratiquement le fait des habitudes.

*
**

En vérité, ce qui pourrait être considéré comme une étrangeté, c'est surtout — c'est à peu près seulement — cette sorte de méca-

nisme de transformation qui conduit à l'habitude. Là, elle paraît bien en contradiction avec elle-même.

Il faut, en effet, remarquer l'affaiblissement caractéristique qui, nous venons de le voir, fait partie essentielle de la formation d'une habitude. En fait, ce ne peut être que lorsque le premier moment de surprise, d'inconnu ou de non-pratique, est disparu qu'une habitude se constitue. Mais, ce premier moment passé, il n'y a aucune raison pour que la première impression, la sensation éprouvée dès l'abord et à l'égard de la nouveauté, du changement qui provoque le mouvement, disparaisse ou s'affaiblisse. Logiquement, même, la subsistance de cette première impression, sa persistance, devraient donner plus de force, plus de vigueur à l'habitude. Et c'est pourtant le contraire qui se produit.

Et, cependant, là encore, il y a une explication : sans l'affaiblissement de la première impression, l'habitude resterait complètement dans la sphère de la volonté, elle demeurerait entièrement et directement soumise à l'attention volontaire. C'est par cet affaiblissement de la première impression qu'elle se transforme et qu'elle devient quelque chose de voisin au réflexe et à l'automatisme.

Cette transformation s'opère sans abstraire complètement l'habitude du domaine du cons-

cient, au moins dans l'exécution. Ce double fait, de passer à l'état de réflexe ou d'automatisme et de ne pas échapper tout à fait au domaine du conscient, est, précisément, le caractère particulier de l'habitude.

C'est encore une chose dont il faudra tenir compte de très près lorsqu'on étudiera et se surveillera pour lutter contre une mauvaise habitude. Dans la bataille, il faut savoir ce que l'on a en face de soi pour savoir où et comment frapper.

CHAPITRE VI

Les quatre points de départ des habitudes

SACHANT — autant qu'on peut le savoir — ce qu'est l'habitude, ayant vu ce qu'est la formation, le développement, et l'évolution des habitudes, il nous faut maintenant — toujours en vue de l'organisation de la lutte contre celles qui sont mauvaises — regarder leurs points de départ possibles.

Nous avons vu, dans un chapitre précédent, que ces origines ou points de départ étaient au nombre de quatre et nous les avons énumérés — l'*innéité* (instinct, hérédité ou atavisme), l'*éducation*, la *profession* ou les occupations, le *hasard* (par création d'une impression plus ou moins vive).

L'INNÉITÉ

Les origines innées des habitudes sont celles qui jouent le rôle le plus important dans les

besoins matériels de l'individu, surtout à son premier âge. Aussi, pour simplifier, nous sommes-nous borné, plus haut, à ne faire allusion, parmi ces habitudes innées, qu'à celles qui s'établissent au début de la vie animale et dont, au demeurant, l'action est capitale, puisque sans elles ce début de vie n'aurait point de suite. Certaines de ces habitudes de la première heure se révèlent si rapidement après la naissance qu'on pourrait les croire préétablies. Tel est, par exemple, le mouvement de la bouche pour téter.

Mais, pour être exact, les habitudes d'origine innée n'apparaissent pas seulement aux premiers jours de la vie et n'ont pas toujours un caractère purement matériel.

Il en est qui ne se manifestent qu'après une certaine évolution de l'âge, voire après une certaine maturation.

Il en est aussi qui ne se forment que fort tard et même qui ont besoin, pour se cristalliser et exister, d'un réactif extérieur réveillant la tendance, innée mais cachée jusque-là, qui porte l'individu vers une habitude qu'elle le pousse à contracter.

L'instinct. — Parmi les agents promoteurs des habitudes innées, le plus puissant est, sans doute, l'instinct.

Là encore, il faut que nous sachions à qui

nous avons affaire et ce n'est pas si commode. Si, en effet, vous questionnez les philosophes, les psychologues et les physiologistes, vous aurez à peu près autant de définitions que de consultés et elles seront toutes contradictoires.

La matière, il faut le dire, prête particulièrement à la lutte éternelle entre les idéalistes et les matérialistes, les seconds compliqués par l'effort évolutionniste. Mais il y a, à la base même, quelque chose qui ne relève qu'à peine de l'idéologie ou même des spéculations intellectuelles : il semble que les différents auteurs ne soient pas d'accord sur le sens général du mot, en se plaçant dans le simple domaine du vocabulaire, et qu'aucun ne s'aperçoive de cela.

Quant à sa nature, son origine, ce qu'il est exactement, il n'en est pas deux qui soient du même avis. Ainsi Montaigne ramène l'instinct à l'intelligence et Descartes, au contraire, le réduit au mécanisme. Mais celui qui semble errer très nettement, en se plaçant à côté de la question, c'est Condillac qui explique l'instinct par l'expérience et l'habitude. Cette dernière opinion, même en acceptant l'idée, non de l'expérience et de l'habitude de l'individu, mais de l'espèce, détruit purement et simplement la notion d'instinct. Où il y a expérience et habitude, la loi de l'instinct n'a

pas à intervenir et Condillac confond, volontairement ou non, instinct avec hérédité.

Il y a, toutefois, un point sur lequel se fait l'unanimité, et c'est le point initial des études sur l'instinct. Tous placent ce point initial après la révélation de l'instinct et étudient, sous son nom, des faits et des réactions qu'il provoque ou même qui ne relèvent pas de lui. Les plus sages emploient du reste fréquemment le terme de « gestes instinctifs ».

C'est ainsi que Darwin écrit : « Un acte que nous ne pourrions accomplir qu'à l'aide de la réflexion et de l'habitude, lorsqu'il est accompli par un animal, surtout très jeune et sans expérience, ou lorsqu'il est accompli de la même manière par beaucoup d'individus sans qu'ils semblent en prévoir le but, est en général regardé comme instinctif. » Ce n'est donc que de la qualification du geste qu'il s'agit, et non point de la définition et encore moins de la nature du point de départ de ce geste. En même temps, Darwin, dans les gestes qu'il définit, ne sépare pas ceux qui viennent de l'*instinct proprement dit* de ceux qui viennent de l'*hérédité* ou de l'*atavisme*. Il est vrai que, s'il le faisait, il serait obligé de donner quelques entorses à sa doctrine transformiste.

Négligeant, lui aussi, de séparer l'origine héréditaire ou atavique de l'origine instinct proprement dit et se plaçant, également, sur le

terrain individuel, le grand Théodule Ribot serre tout de même le sujet de beaucoup plus près. Il dit : « L'instinct est inné, c'est-à-dire antérieur à toute expérience individuelle. Tandis que l'intelligence se développe lentement et par une accumulation d'expériences, l'instinct est parfait du premier coup. Le canard couvé par une poule va droit à l'eau, l'écureuil avant de connaître l'hiver fait une provision de noisettes, l'oiseau né dans une cage et rendu à la liberté se construit un nid semblable à celui de ses ascendants, avec les mêmes matériaux et de la même forme.

« L'intelligence tâtonne, essaie, manque son but, tombe dans l'erreur et s'en corrige. L'instinct a une sûreté mécanique : il fonctionne comme une machine. De là son caractère inconscient ; il ne connaît ni le but à atteindre, ni les moyens à employer. Il n'a pas à comparer, à juger, à choisir. Tout semble conduit par une pensée sans que rien n'arrive à la pensée.

« L'instinct paraît immuable. Il ne semble pas, comme l'intelligence, croître et décroître, gagner et perdre. Il ne se perfectionne pas. S'il ne reste pas absolument invariable, il ne varie, du moins, que dans des limites restreintes et on peut dire que, dans les instincts, l'immuabilité est de règle et que les variations sont l'exception. »

C'est là une très belle et très claire description

de l'action et du comportement de l'instinct avec possibilité de déduction sur ses effets. Ce n'est donc pas encore le noyau de la question, puisque nous ne trouvons là aucune révélation sur ce qu'est l'instinct lui-même.

Au surplus, Théodule Ribot laisse voir, d'un bout à l'autre, que ce qu'il nomme « instinct », c'est l'acte instinctif — c'est-à-dire l'acte inspiré par l'instinct — et non l'instinct lui-même. Voici, en effet, sa définition de début : « L'instinct est une action automatique, presque mécanique, probablement inconsciente, des animaux pour atteindre une fin déterminée par leur organisation et leurs caractères spécifiques. » Il s'agit donc bien d'actions et non pas de l'élément moteur grâce auquel les actions se produisent et pourtant Théodule Ribot dit bien que les « actes » dont il parle sont le résultat de caractères « spécifiques ». Le caractère spécifique qui agit comme « déterminant » en l'occurrence, c'est précisément lui qui est l'instinct et les « actes » ne sont que ses produits ou sa représentation.

Sur ce point, le philosophe qui a écrit la formule qu'on va lire et qui est, je crois bien, encore Aristote, a senti, plus qu'aucun autre, ce qu'est la vérité : « L'instinct est un principe d'action distinct de tout autre et contemporain de l'espèce avec laquelle il apparaît. » De cette définition, l'auteur n'a pas voulu tirer

la conclusion ou ne l'a pas sentie se préciser. Il n'en a pas moins dit qu'il s'agit d'un élément qui se présente chez une espèce au moment même où elle apparaît. Il n'est donc pas question d'expérience ou d'habitude, et il n'est pas question, non plus, selon cette formule, que l'instinct soit le fruit de l'hérédité, on voit seulement qu'il est « contemporain » à l'apparition, à la création de l'espèce. Le rôle de l'hérédité se borne donc à la transmission.

Au fond, si l'on accepte de confondre l'instinct avec les habitudes acquises par expérience et transmises par hérédité, on est obligé de se demander comment chaque espèce a pu exister. Sans l'instinct tout court, dépourvu de tout concours de toute expérience, de toutes adaptations ou ammodiations, qu'aurait fait le premier individu de ces espèces ou — pour faire plaisir au darwinisme — de celles de l'évolution desquelles elles sont issues ? Il n'aurait pas même été appelé vers la nourriture, ni même pu savoir ce qu'il fallait faire pour se nourrir ; il n'aurait pas su assurer la pérennité de l'espèce, créer une descendance en organisant sa subsistance et celle de ses petits et en protégeant leur vie, ainsi que la sienne. Tout cela a pourtant été fait par les êtres vivants les plus élémentaires de la période primaire, par le moindre mollusque.

Soulignons-le, tout ce dont parlent les phi-

losophes, les psychologues, c'est des manifestations de l'instinct, non pas de l'instinct principe, de l'instinct originel. Et nous dirons tout de suite pourquoi, et par quoi ils sont arrêtés.

Au vrai, l'instinct est créé avec l'espèce. C'est le principe, le sentiment inexpliqué, qui pousse l'espèce vers un certain nombre de gestes essentiels d'où découlent les mœurs inhérentes et inséparables à cette espèce ; c'est un des éléments constitutifs qui assignent à cette espèce ses fonctions, ses besoins, sa place dans le règne animal et le rôle et l'attitude qu'elle doit y tenir. La nécessité d'obéir aux ordres de cet élément est la même que pour tous les autres éléments constitutifs, dont la plupart nous apparaissent facilement parce qu'ils sont physiques, c'est-à-dire matériels et extérieurs, tandis que l'instinct est psychique, c'est-à-dire intérieur, tout en ayant dans la plupart de ses manifestations des effets physiques ou matériels.

Et c'est précisément ce qui fait la difficulté de donner une définition précise de l'instinct, de situer son origine, de savoir exactement de quoi il est fait. Car, si l'on parvenait à percer ce mystère, on parviendrait à déterminer tous les autres secrets de la création, les mystères de la constitution des êtres vivants.

Répétons-le : nous croyons que c'est une erreur de confondre l'instinct et ses effets.

Ainsi, dans le règne animal, il y a des êtres dont l'instinct est combatif et d'autres dont l'instinct est passif. Ces instincts commandent certaines attitudes que l'on tient pour l'instinct. Ainsi, parmi les mammifères combatifs, le lion et le tigre sont féroces. On en conclut qu'étant carnivores, c'est la nécessité de se sustenter qui leur a donné le goût et l'habitude de la chasse et, partant, de la férocité devenue héréditaire. Mais d'abord, quoi que l'on en dise, il arrive aux félins de combattre pour le goût du combat ; on pourrait presque dire que ce n'est que par goût qu'ils combattent, car lorsqu'ils chassent pour leur nourriture ils n'attaquent, dans la plupart des cas, que des bêtes plus faibles qu'eux et qui ne songeaient même point à se défendre, alors qu'ils se livrent, entre eux ou avec les animaux de force égale, des luttes farouches et sans autre but pratique. Ensuite, il serait possible de satisfaire des instincts carnassiers soit en se nourrissant d'animaux inférieurs et auxquels la faiblesse retire toute possibilité de défense, alors que tigres et lions attaquent parfois des proies aussi ou plus fortes qu'eux, tels que les buffles qui en viennent, du reste, souvent à bout. Enfin, il y a des animaux herbivores ou fructivores qui sont combatifs, sans qu'on puisse voir aucune raison, si mince fût-elle,

pour qu'il en soit ainsi. Tels sont le gorille et surtout le rhinocéros.

Parmi les animaux combatifs, même, l'instinct de combat présente deux aspects : l'aspect offensif — tel est le cas des animaux que nous citons au paragraphe précédent — et l'aspect défensif — c'est le cas de l'éléphant, qui ne recule jamais devant le combat, mais qui ne le mène jamais qu'en des vues de défense ; s'il prend, parfois, position d'agresseur c'est qu'il se croit menacé.

Enfin l'homme lui-même est un animal combatif. Cuvier a dit : « L'homme est un mammifère combatif. »

L'homme est même le type, le type le plus complet, et de beaucoup, de l'animal combatif ; sans cela il est probable que notre espèce, avec les faibles moyens physiques dont elle disposait à son berceau, n'eût jamais eu les réflexes grâce auxquels elle a pu subsister et se développer.

Cet instinct du combat, l'homme en a fait preuve dès son arrivée sur la terre, sous sa forme offensive comme sous sa forme défensive, en des vues utilitaires ou gratuitement : le combat pour se protéger d'un assaillant ou assurer sa subsistance, et aussi le combat pour le combat.

Dans la foule des animaux passifs que l'imminence même du danger de mort n'incite jamais

à la lutte, ne fût-ce qu'uniquement défensive, on peut citer la plupart des cervidés, encore que les grands cerfs dix-cors d'Europe, lorsqu'ils sont acculés, fassent de leur mieux tête aux meutes et que les antilopes mâles d'Afrique soient parfois de rudes adversaires lorsqu'ils sentent leur vie menacée de tout près. En dehors de ces deux exemples, les autres animaux de ce genre : daims, gazelles, etc., ne cherchent leur salut que dans la fuite et, lorsqu'elle ne suffit pas à assurer leur protection, lorsqu'ils ne peuvent échapper à leur adversaire, ils s'abandonnent à leur sort, quitte à se laisser mourir si ce sort n'est pas la mort immédiate, mais seulement la captivité.

Un autre grand instinct est l'instinct de sociabilité, qu'il ne faut pas confondre avec l'instinct grégaire.

L'instinct de sociabilité invite l'individu à rechercher le voisinage, la cohabitation avec les autres individus de son espèce, à les fréquenter, à avoir des rapports constants avec eux, à pratiquer l'entr'aide le cas échéant, mais tout cela à titre individuel, conservant sa personnalité propre et la liberté d'agir à sa façon, de changer, seul, d'habitude et de société.

L'instinct grégaire amène l'individu à se fondre dans un troupeau, à s'y amalgamer en perdant sa personnalité et en faisant partie intégrante de ce troupeau. La liberté de dé-

cision et d'action, la personnalité, disparaissent et l'individu suit tous les mouvements, tous les actes du troupeau, sans aucune volonté propre ni aucun choix personnel.

L'homme, le singe, par exemple, sont sociables ; la plupart des bovidés et beaucoup

Enfin, le plus puissant ou, plus exactement, d'ovidés sont, eux, des exemples de grégaires. le plus violent peut-être des instincts est celui de la conservation — entendez de la conservation de la vie. C'est lui qui pousse les animaux — et qui les a poussés depuis les origines — à sentir, voire à pressentir le danger, qui a donné aux premiers êtres vivants les réflexes propres à y parer, selon les moyens naturels de leur espèce. L'instinct de conservation est l'inspirateur des cas de résistance, mais il est aussi celui des cas de fuite, d'abandon, car il est, entre autres, le père de la peur. Le dieu Pan n'était autre chose que la personnification de l'instinct, et c'est son nom qui a donné naissance au mot « panique ».

Il y a bien d'autres instincts que l'instinct de la sustentation, l'instinct de combat, l'instinct de sociabilité et l'instinct de conservation. Il y a, entre autres, l'instinct d'accouplement — qui est distinct de l'instinct générique, lequel est indispensable pour la reproduction et l'existence de l'espèce — qui n'est en réalité que l'instinct du choix de la femelle par le mâle, du mâle

par la femelle. Avant de s'accoupler pour reproduire, les animaux ont presque tous la tendance à choisir les individus du sexe contraire au leur auquel ils vont se conjoindre. Et, à moins qu'une circonstance extraordinaire leur ôte la possibilité de ce choix, on en retrouve l'exercice parmi les espèces les plus humbles comme parmi les plus élevées. Chez l'homme, les effets de cet instinct ont évolué à travers les âges et ont héréditairement pris les formes les plus compliquées, les plus variables et, chez certains, les plus versatiles.

A côté de ces grands instincts, il y en a de proportions inférieures ou d'étroitement particulières à une espèce sur lesquels nous ne nous arrêterons pas ici, mais dont nous parlerons au cours de cet ouvrage lorsque nous aurons à signaler un de leurs effets.

L'hérédité. — Une autre erreur — au moins de terminologie — que, pensons-nous, l'on commet, c'est de confondre instinct et hérédité et, pis encore, parfois d'assigner l'hérédité comme origine à l'instinct.

Nous venons de dire que l'instinct fait partie des éléments constitutifs de l'espèce, que, sans lui, elle n'existerait pas ou ne serait pas ce qu'elle est. On ne peut donc dire que l'instinct soit héréditaire : il est latent dans cette espèce, il fait partie d'elle-même, ce n'est pas

plus un héritage que les membres n'en sont un. En revanche, l'instinct et aussi la nécessité au cours de l'exécution d'un ordre de l'instinct ont pu faire prendre à l'espèce, ou à une famille d'individus dans l'espèce, certaines manières d'esprit ou de gestes que l'expérience leur a démontrées profitables, qu'ils ont adoptées, qui sont devenues une habitude, et qu'ils ont transmises à leurs descendants chez lesquels elles opèrent à l'état de réflexes. Les effets que produit cette transmission, les réactions qu'elle provoque, sont souvent qualifiés d'instinctifs ; nous pensons que c'est une extension qui ne peut être utilisée qu'en vue de simplifier le discours, qu'instinct n'est pas hérédité, et qu'il ne faut jamais employer le terme « instinctif » dans le sens de « héréditaire » et pas toujours même dans le sens de spécifique.

Pour que l'on nous saisisse bien, revenons-en à l'exemple de l'homme.

Nous avons dit que son instinct de combat s'est montré dès son arrivée sur la terre. Il a lutté non seulement contre les animaux de toutes tailles beaucoup plus forts que lui et plus puissamment armés de première mise, mais encore contre les forces de la nature. Le fait, pour lui, d'être en lutte a été l'exécution première de l'ordre de son instinct. Mais, pour exécuter cet ordre, il a fallu qu'il emploie

divers moyens, qu'il se fabrique des armes contre les animaux, qu'il s'abrite contre les forces de la nature, qu'il s'attaque à la montagne, à la puissance des eaux, au roc.

Ces moyens, qu'il a trouvés pour suivre l'impulsion vraiment instinctive lui créant une nécessité, il les a transmis à ses descendants qui les ont améliorés, déformés, ou qui n'en ont gardé que des traces ; lesquels descendants s'en servent d'une façon réflexe ou automatique, ou bien de temps en temps ont une réaction qui en est issue. Là, il y a de l'hérédité mais non pas de l'instinct : seulement de ses effets. L'instinct, lui, est latent, ne se transforme pas, demeure comme tous les éléments essentiels et originels de l'espèce.

Les lois de l'hérédité sont trop complexes et ondoyantes pour créer la rectitude et l'uniformité que présentent les tendances qui viennent de l'instinct et leurs manifestations.

Toutefois, s'il plaît de considérer que le fait de venir au monde avec des membres et des organes constitués de la même façon que ceux de ses ascendants et de toute l'espèce à laquelle on appartient est un phénomène d'hérédité, on peut consentir à admettre que l'instinct — état et disposition innés et adnés à l'être vivant — soit, lui aussi, un fait d'hérédité. Mais alors il faudra préciser et donner un signe de reconnaissance qui permette de

distinguer entre les manifestations nées des tendances qu'apporte cet état ou disposition et les manifestations des tendances recueillies en route, par l'espèce et non natives, non « contemporaines à l'apparition de cette espèce ». Ce signe ne pourra être qu'un qualificatif et, appelant le premier « instinct naturel », on désignera les gestes qu'amèneront ses tendances par les mots « gestes naturellement instinctifs » et, appelant le second « instinct héréditaire », on désignera les gestes qu'amèneront ses tendances par les mots « gestes héréditairement instinctifs ». Mais avouons qu'il serait plus simple et plus court de dire « gestes instinctifs » et « gestes héréditaires ».

Le plus sage et le plus vrai est de ne pas confondre instinct et hérédité.

L'atavisme. — L'atavisme — que l'on confond parfois, au moins dans la conversation, mais tout à fait à tort, avec l'hérédité — est un élément d'un mécanisme assez bizarre. Si les effets de l'hérédité peuvent, dans certains cas, s'expliquer par l'expérience et l'utilité ou l'agrément constaté qui transformera, dans la suite, certains mouvements en réflexes, en automatisme que se transmettent régulièrement les espèces et les lignées — ce qui est plutôt une constatation qu'une explication, mais qui

présuppose la continuité comme une raison suffisante de causalité — en revaonche, les effets de l'atavisme et surtout sa marche ne prêtent à aucune explication acceptable dans l'état actuel de la science.

L'atavisme, c'est retrouver chez un individu des gestes, des tendances, des pensées, souvent même une manière d'être générale, qui vont parfois jusqu'à l'identité et qui sont ceux d'un ou plusieurs ascendants de qui cet individu est quelquefois séparé par une ou plusieurs générations, qui sont même, dans certains cas, très éloignés de lui dans le temps. On conçoit que ce phénomène soit extrêmement difficile à expliquer, puisqu'il est, jusqu'à présent, impossible de fixer sa marche.

D'ailleurs, les théories transformistes qui sont toujours en grand honneur — et dont certaines parties correspondent indubitablement à des réalités constatables, mais que l'on accepte en bloc, ce qui incite à prendre le transformisme comme loi générale de la biologie et de la physiologie — n'aident pas à la découverte de ce que peut être essentiellement l'atavisme.

Ce phénomène patent et irrécusable est, au surplus, par sa nature et par son caractère, l'une des pierres d'achoppement les plus considérables de la thèse transformiste.

L'ÉDUCATION

L'éducation n'est pas seulement ce que l'on inculque volontairement à un être vivant jusqu'à son âge adulte, ce qu'on lui apprend d'une façon concertée et voulue. C'est aussi tout ce qu'on lui fait voir d'une façon involontaire, non calculée et sans aucun projet préconçu d'édification ou d'enseignement. C'est l'atmosphère morale auditive et visuelle qui l'enveloppe, le cadre qui l'entoure.

C'est l'ensemble de ces choses voulues et non voulues qui éduquent l'individu, qui forment semences sur le terrain humain, et ces semences — surtout pendant les premiers mois et les toutes premières années — sont, chaque jour, infiniment nombreuses. Leurs fruits se mêleront d'une façon invisible et formeront un amalgame, un ensemble, un tout qui constituera l'adulte et qui commandera à ses manifestations physiques et psychiques, qui conduira ses réflexes et inspirera ses pensées d'une manière toute naturelle et sans qu'il sente l'origine de cette inspiration, sans qu'il sente l'influence qui le pousse.

Le caractère premier, le tempérament originel de l'individu, luttera toutefois contre ces notions acquises : c'est l'un des aspects de la lutte entre la spontanéité et la réceptivité que nous avons eu l'occasion de signaler plus

haut. Ce combat entre la spontanéité et la réceptivité, qui est le combat entre l'innéité et l'éducation, n'a pas toujours un résultat absolu. Lorsque la lutte est très vive entre les deux éléments, lorsqu'un réactif quelconque les a violemment dressés l'un contre l'autre, il arrive, dans bien des cas, que ce soit l'innéité qui triomphe, c'est de là que naissent ce que l'on appelle les grands « coups de tête ». Dans ces cas-là, si l'éducation réagissant finit par être victorieuse, si elle parvient à dompter les mouvements produits par l'innéité, l'on dit alors que le sujet « s'est ressaisi » ou « s'est dominé ».

Chez la très grande majorité des individus, il s'établit une moyenne. L'éducation parvient surtout à redresser, à « arrondir » les mouvements produits par l'innéité. Elle peut aussi placer à côté de ceux-ci, et parallèlement à l'action de cette innéité, des mouvements dont elle est l'inspiratrice. Tant il est qu'en beaucoup de cas on peut aussi bien dire que les deux éléments — innéité et éducation — collaborent comme associés pour constituer un individu adulte, que l'on peut dire qu'ils se combattent, chacun tendant à s'approprier cet individu.

LA PROFESSION
OU LES OCCUPATIONS COUTUMIÈRES

Il est quelque peu arbitraire de considérer un métier que peut faire un homme comme sa « profession ». Il arrive qu'un métier ait été adopté sans préparation d'aucune sorte, sans qu'on s'y attache profondément, qu'on soit susceptible de le quitter à brève échéance, qu'il puisse être remplacé par n'importe quel autre. Et, vraiment, tout individu peut exercer simultanément ou consécutivement tout un lot ou toute une série de métiers, mais il faudrait, en conséquence, une indulgence très grande pour le qualifier de professionnel.

Un métier ne devient profession que lorsqu'il fait l'objet d'une préparation spéciale, ou qu'il a été exercé longuement, à l'exclusion de tout autre, lorsque l'individu qui l'exerce s'y donne à fond, lorsqu'il constitue l'ensemble des préoccupations pratiques de cet individu. Telle est la profession.

On conçoit fort bien que, présentant ces postulats et ce côté impératif, la profession ait une forte emprise sur l'individu, au point de contrebalancer dans une certaine mesure, et dans certains domaines les effets de l'éducation, voire de modifier, parfois, quelque peu l'influence de l'innéité.

*
**

A côté des professions proprement dites, il existe, pour beaucoup d'individus, un mode d'existence qu'ils suivent par goût ou pour toute autre raison, et qu'ils appliquent strictement, des occupations qui ne sont point de caractère professionnel et auxquels ils sont fort attachés et qui constituent leur activité constante, cette activité fût-elle improductive. C'est, par exemple, le cas, d'une part, d'une personne qui pour une cause quelconque — faiblesse organique, désir de développer certains muscles, ou goût de certains sports — suit un régime ou s'établit dans un milieu particulier et, d'autre part, du « mondain ».

Ce mode d'existence ou ces occupations ont les mêmes incidences que la profession.

LES FAITS FORTUITS

Nous appellerons, ici, faits fortuits, tous les événements, incidents, et conjonctures qu'un individu rencontre au cours de son existence, sans qu'ils fassent partie de ce qui était prévisible en se basant sur le système normal de ses journées, faits qui sont hors de l'ambiance dans laquelle il se meut, de son atmosphère, et qui attirent, à un degré plus

ou moins élevé, d'une façon plus ou moins précise, l'attention de cet individu.

Ces faits peuvent être de dimensions très variables. Ils peuvent être infimes ou considérables. Ils peuvent aller, comme ordre de grandeur, depuis le simple geste enregistré au passage, jusqu'à la catastrophe ou le choc enthousiasmant.

Il se peut même que celui sur lequel leur influence va s'exercer n'y attache pas d'importance et que, dans la suite, il aille jusqu'à perdre complètement de vue l'origine de cette influence.

Il n'en est pas moins que ladite influence est parfois si considérable qu'elle aussi entre en lutte contre les mouvements que peuvent provoquer non seulement l'innéité, mais aussi l'éducation et la profession.

Dans cette lutte, au surplus, le fait fortuit bénéficie, parfois, de l'effet de surprise et, précisément parce qu'il est tout à fait étranger aux tendances innées ou éducatives, il n'en produit qu'une impression plus profonde sur certains sujets, qui se trouvent vivement affectés par l'inattendu d'une modification se plaçant et les plaçant eux-mêmes sur un plan auquel rien ne les a préparés.

Le même effet profond est produit lorsque le fait fortuit présente un caractère de vigueur extrême ou de violence.

A QUOI ABOUTIT CHACUN DES QUATRE POINTS DE DÉPART DES HABITUDES

Ces quatre points de départ, dont nous venons d'examiner rapidement les lignes essentielles, correspondent chacun à un ordre d'habitudes qui correspond lui-même logiquement aux mouvements qu'il est propre à provoquer ou à accueillir.

Dans l'instinct — qui est, nous l'avons dit, une des constituantes de l'espèce — un élément d'ordre général conduit aux grandes habitudes, aux habitudes bases sur lesquelles repose la vie de cette espèce.

L'instinct de conservation apporte avec lui, à la naissance de l'espèce, l'habitude préétablie, sous forme de réflexe, d'être toujours en état de vigilance et de tendre automatiquement à la recherche des moyens de préservation de l'existence.

De l'instinct de combat, nous nous entendons déjà dire qu'il n'est qu'une manifestation de l'instinct de conservation. Il est assez aisé de démontrer qu'il n'en est rien. L'instinct de conservation conduit si peu à l'instinct de combat que l'immense majorité des espèces animales cherchent, en cas de danger, leur salut dans la fuite et qu'on voit même certaines

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

espèces, quand le danger est par trop imminent, ne pas même avoir recours à ce moyen, et se laisser massacrer sur place ou après une très courte retraite. J'ajouterai que, même sous sa forme défensive, l'instinct de combat n'est pas issu de l'instinct de conservation. L'éléphant, par exemple, qui ne recule devant aucune lutte défensive, même lorsqu'il est en état d'infériorité, qui n'a recours à d'autre moyen, en cas de danger, qu'à la lutte, — alors qu'il est un des plus rapides coureurs de notre planète — qui ne fuit que devant le feu ou devant un cataclysme naturel, a en lui l'instinct de combat. Quant à l'homme qui, ainsi que nous l'avons déjà signalé, l'a au plus haut point, son instinct de combat est si peu inspiré par l'instinct de conservation qu'il en arrive à se mettre en contradiction avec ce dernier. Nous l'avons remarqué plus haut : dès son premier jour sur la terre, le petit être si mal armé qu'était l'homme, à son origine, s'est mis à livrer bataille à tout le monde, à toute la formidable création qu'il avait autour de lui, au règne animal comme aux règnes végétal et minéral, comme aux grandes manifestations de la nature : montagnes, eaux, etc. Si le seul instinct de conservation avait joué, il aurait fait ce qu'ont fait bien d'autres animaux : il se serait certainement tenu dans son refuge naturel — la cime des arbres, car l'*homo*

primigenius avait l'orteil opposable et pouvait grimper, sans être pour cela uniquement arboricole — ou même eût cherché un autre refuge. Il se fût, comme omnivore, nourri, en dehors des fruits et des plantes, de limaces, d'escargots, d'insectes de toutes sortes, de poissons inoffensifs, d'oiseaux, voire de petits mammifères sans défense. Il a fait exactement le contraire : il est allé au-devant du danger, il a livré bataille aux plus terribles carnassiers, qu'il aurait pu fuir, mais qu'il a, au contraire, tout de suite voulu affronter et vaincre, sans compensation du danger couru et seulement poussé par son instinct de combat, puisque la chair des grands carnassiers notamment — eût-elle été le prix de ses efforts — devait être moins facile et moins savoureuse à manger que celle de bien d'autres espèces plus inoffensives. Il s'est même bientôt, cet homme des premiers jours, attaqué au feu ; il l'a capté d'abord et reproduit ensuite, et soyez sûrs que cela, encore, a été un combat, car le feu était jusque-là, pour lui, un ennemi redoutable, qui l'avait bien souvent chassé de ses retraites et quelque peu grillé lui-même et auquel il devait, en outre, accorder un pouvoir surnaturel, un caractère et une puissance mystiques. Non, ce n'est pas l'instinct de conservation qui l'a poussé à cette conquête du feu. Il pouvait fort bien continuer à s'en

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée
le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

passer, à manger ses aliments crus, à se préserver du froid en ne vivant que sous les latitudes pour lesquelles il était désigné. Qu'on ne nous dise pas, non plus, que c'est l'expérience qui l'a inspiré dans cet effort : avant d'en avoir essayé il ne pouvait pas savoir que les aliments lui conviendraient beaucoup mieux cuits que crus ni qu'il pourrait à sa guise disposer un rideau de flamme entre l'air froid et sa personne, et aussi en effrayer les grands fauves nocturnes.

En vérité, c'est bien l'instinct de combat qui l'a poussé à cette conquête du feu, comme c'est l'instinct de combat qui le pousse vers toute conquête et non l'instinct de conservation qui est l'opposé et, par un certain côté, l'antithèse de l'instinct de combat.

Au surplus, cessant un instant de regarder l'espèce humaine, en allant vers sa manifestation la plus simpliste et la plus directe, nous avons une démonstration irréfutable et par témoin direct de l'instinct de combat et de ses effets : c'est le rhinocéros, végétarien, qui s'attaque férocement à tous les êtres vivants. Il serait bien difficile de démontrer qu'il y est poussé par l'instinct de conservation.

L'instinct de combat est bien un instinct primordial, constitutif de certaines espèces, un des éléments de leur structure et, parmi les espèces, répétons-le, figure en tête de liste

l'homme. C'est l'instinct de combat qui le pousse à la guerre ; la conquête n'est qu'un prétexte de cet instinct et l'esprit de conquête n'a rien à voir avec la conservation de l'espèce : c'est encore l'instinct de combat qui pousse l'homme à pratiquer les sports périlleux de la mer, de la montagne et de l'air, qui le lance brusquement dans ce combat singulier contre l'un de ses semblables et qui, tout à coup et par périodes, le précipite dans une tournure d'esprit agressive qui va depuis les querelles injustifiées et les actions processives jusqu'à la psychose de guerre, qui le porte par moment à des sentiments violents qui agitent soit l'individu, soit la masse, et qui l'a conduit, dès son apparition sur la terre, à certains essais, à certaines tentatives, qui sont vite devenus des habitudes premières que l'expérience a sanctionnées et que l'hérédité a recueillies et transmises à ses descendants.

L'instinct de sociabilité invite les individus à se grouper. Mais il suppose une certaine sélection. Le groupement ne se fait qu'entre individus ayant à l'intérieur de l'espèce une affinité suffisante, des appétences semblables. L'individu n'y perd pas sa personnalité et, à l'intérieur du groupe, il a sa place et son rôle, et les divers groupements d'êtres sociables d'une même espèce peuvent fort bien être voisins et s'ignorer, être en antagonisme et se

combattre. Enfin, cela suppose une certaine organisation — ne fût-elle qu'embryonnaire — à l'intérieur de ce groupe. Ce n'est pas le cas de tous les animaux supérieurs. Le singe, par exemple, vit en bandes, en rassemblements, où chaque individu n'a avec ses voisins que des contacts rapides et incohérents, où il n'y a aucun accord entre les individus, où il n'y a même pas l'unité aveugle du grégairisme. Seuls, dans la race simiesque, certains gorilles constituent une sorte de petite tribu avec leur descendance. En revanche, l'instinct de sociabilité se rencontre en plein exercice chez des animaux inférieurs comme la fourmi, le termite, l'abeille. Chez l'homme, c'est un des instincts les plus puissants et tout démontre que ses effets ont fortement agi dès l'apparition de notre premier ancêtre. Il est probable que, lui aussi, a commencé par constituer son groupe avec sa famille et sa descendance. Certains groupes, sans doute, n'ont pas tardé à fusionner pour former une tribu. Chez les tribus les plus primitives, les moins évoluées de nos jours, telles que celles que l'on rencontre chez les aborigènes d'Australie, les lois de la sociabilité se font sentir et, bien que présentant un degré de simplicité extrême, elles sont respectées avec une sévérité beaucoup plus grande que les nôtres ne le sont chez nous. C'est l'instinct de sociabilité qui a donné aux

premiers hommes l'habitude de se réunir par groupes pour collaborer. L'hérédité, là encore, a recueilli les fruits des expériences faites dans ce sens, les a transmis de génération en génération.

*
**

Le deuxième élément de l'innéité, c'est l'hérédité. Nous venons de voir que son rôle premier et général a été de recueillir le résultat des expériences auxquelles les instincts primordiaux ou constitutifs avaient poussé les hommes et de les transmettre à leur descendance.

Les fruits de ces premières expériences étaient déjà passés à l'état d'habitudes chez ceux qui les avaient recueillis. Cela veut dire qu'ils en tiraient déjà parti par automatisme. Chez leurs descendants, ces habitudes, transmises par l'hérédité, n'agissent plus, presque dans tous les cas, que comme réflexes et il arrive bien souvent, même, que celui qui s'y soumet le fasse mécaniquement, sans se demander d'où cela lui est venu, sans même croire à une inspiration, voire sans s'arrêter à constater le fait.

Bien entendu, à travers les âges, les fruits des expériences se sont parfaits ; il y a eu, chaque jour, de nouveaux efforts, de nouvelles réalisations, de nouvelles idées qui tous et

toutes ont donné lieu à de nouvelles coutumes, à de nouveaux moyens d'action, qui, eux aussi, sont devenus des habitudes, ont été passés de génération en génération sous cette forme, et sont sortis sinon de l'intelligence au moins du conscient, ainsi que nous l'avons indiqué dans un chapitre antérieur.

Cette transmission héréditaire des habitudes — qui, disons-le en passant, crée souvent des tendances nouvelles, non directement liées à ces habitudes mêmes, mais qu'elles provoquent pour ainsi dire d'une façon sous-jacente — cette transmission héréditaire des habitudes ne se fait pas, on le conçoit, uniquement pour les choses ou sujets d'ordre général. Il peut s'agir d'intérêt local, de mœurs ou de besoins particuliers à certains milieux, à certains pays, de coutumes familiales ayant pour origine un goût ou une nécessité particuliers.

Tout cela se retrouve obscurément, donne lieu à des réflexes habituels, chez des groupes humains considérables, ou seulement chez un milieu donné, ou encore plus simplement chez les membres d'une famille.

Tel est le rôle que joue l'hérédité en tant qu'agent de transmission, et les effets qu'elle a sur le maintien, le développement, l'évocation ou la révélation d'une ou de plusieurs habitudes, publiques et collectives, privées ou individuelles.

Quant à l'atavisme, quatrième élément de l'innéité, il n'a pas très exactement les mêmes origines que l'hérédité proprement dite et les raisons de ses manifestations ne sont pas les mêmes.

Nous avons déjà eu à dire que l'explication de ce phénomène et son mécanisme restaient, dans l'état actuel de la science, un mystère.

Le fait est que certains gestes particuliers, certaines façons de penser et d'agir personnelles d'un ascendant, qui peut n'être éloigné que d'une génération ou deux mais qui peut être beaucoup plus lointain, se retrouvent à titre individuel dans un être humain, amènent chez lui des attitudes, des mouvements, des lignes de conduite qui lui sont propres et qui tranchent plus ou moins vivement, selon leur importance, sur les manières d'être de son milieu, voire de son entourage.

Il en résulte, dans bien des cas, que l'atavisme donne à celui chez qui il opère des habitudes exceptionnelles et qui surprennent ou attirent l'attention de ceux avec qui il vit ou qui l'observent.

De toute manière, ses effets sont parfaitement irraisonnés et produits par des réflexes. Bien des gens font des actions, prennent des attitudes, ont des habitudes non calculées, dont ils ne peuvent s'expliquer la raison ou déterminer l'inspiration, qui sont poussés par une

influence atavique. Il en est qui ignoreront toujours la source originelle de leur ligne de conduite, de ces poussées en avant auxquelles ils obéissent ; c'est même ce qui se produit dans la majorité des cas.

*
**

L'éducation, second point de départ des habitudes, s'établit comme une sorte d'enveloppe autour des tendances de l'innéité.

C'est d'elle que naissent toutes nos manières d'être quotidiennes et sinon les pensées profondes au moins la tournure d'esprit. Du composite qu'est l'individu elle aboutit à faire un ensemble qui présente un aspect homogène.

Nos gestes, nos goûts visibles ou avoués, la plupart de nos jugements, sont inspirés par tout ce que nous avons pris dans le bain quotidien et continu qu'elle constitue.

Son influence sur les habitudes, ou plus exactement sur l'option entre les habitudes, est donc forcément considérable.

Imprégnés comme nous le sommes par elle, notre choix va, presque automatiquement, vers celles qui correspondent le mieux à cette imprégnation, qui ne sortent pas de l'atmosphère qu'elle a créée autour de nous.

Mais, d'une part, l'éducation ne peut dans ce choix faire écarter les habitudes qui sont

inspirées par la grande loi de l'innéité. De certaines de ces habitudes inspirées par l'innéité, elle peut arrondir les angles trop aigus, elle peut aussi leur donner un aspect plus en harmonie avec le milieu et le temps où l'on vit, mais ce n'est qu'apparence superficielle. D'autre part, selon des modes divers, soumis au tempérament des familles et des peuples, aux nécessités imposées par l'habitat ou par d'autres circonstances permanentes, les divers éléments de l'innéité pèsent d'une façon plus ou moins forte, mais pèsent toujours secrètement sur le travail de l'éducation et, par conséquent, à travers elle, sur les habitudes.

Enfin, il arrive qu'un des éléments de l'innéité fasse violemment éclater la gangue de l'éducation et porte un individu ou un groupe d'individus à accueillir sans aucun voile, sans aucune amodiation, sans aucune atténuation, ni sans nul arrangement extérieur, une ou des habitudes en contradiction flagrante — parfois violemment flagrante — avec l'éducation de l'individu ou du groupe d'individus qui en a fait choix.

Il n'en est pas moins que, ainsi que nous l'avons dit et pour les raisons que nous avons exposées, l'éducation est, après l'innéité, le plus grand inspirateur et le plus grand guide des habitudes, et que l'on peut même dire que, dans l'ensemble, ce qui ressort de l'édu-

cation, ce à quoi elle aboutit, c'est à un groupement d'habitudes.

*
**

La profession agit un peu dans le même sens que l'éducation. On pourrait presque dire qu'elle est l'éducation de l'adulte.

Elle aboutit, elle aussi, à une sorte de groupement d'habitudes moins général et moins étendu que celui qu'amène l'éducation, moins profond aussi, mais extérieurement plus tranché, plus brutal, si j'ose dire, avec des réflexes plus simples et plus directs.

La profession a aussi de commun avec l'éducation le processus d'installation de son influence sur l'individu. Dans les deux cas, les facultés affectives jouent leur rôle. On aime — ou l'on finit par aimer, parfois sans s'en apercevoir, sans le « savoir » — sa profession comme on aime sa famille, le milieu qui vous entoure, l'habitat.

Et, pour l'éducation comme pour la profession, le jeu de ces facultés affectives forme un second groupe d'habitudes purement sentimentales et parallèles, mais en dehors des habitudes directes et visibles que crée le métier.

Cependant, l'empreinte de la profession est beaucoup plus intellectuelle et matérielle que sentimentale. Sur les deux premiers de ces

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée
le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

terrains, elle aboutit à un véritable asservissement des réflexes, surtout sur le terrain matériel. Elle crée des habitudes d'esprit, de gestes et d'action extrêmement puissantes. Il nous arrive à tous de deviner la profession ou le métier qu'exerce un individu rien qu'à sa façon habituelle d'établir ses raisonnements ou à ses attitudes ou à ses mouvements physiques.

En ce qui concerne les occupations quotidiennes autres que la profession proprement dite, nous avons eu l'occasion de dire qu'on pouvait assimiler au point de vue action les premières à la seconde. Il en résulte qu'elles aboutissent aux mêmes effets ou résultats.

*
**

Ce qui psychologiquement — et aussi physiologiquement — est le plus frappant, c'est l'influence du fait fortuit sur les habitudes.

Il suffit d'un de ces faits, apportant une modification ou une nouveauté parfois extrêmement passagère et rapide, pour provoquer le mouvement qui créera une habitude.

Mais ce qui est particulièrement remarquable, c'est que l'effet du changement ainsi produit sera souvent plus durable, plus indélébile, que celui de changements produits par répétition et continuité.

Et, surtout, le fait fortuit aboutit presque toujours à des habitudes se manifestant par des réflexes plus énergiques, plus violents et plus difficiles à vaincre par raisonnement — plus irraisonnables — que ceux des habitudes ayant une autre source.

Lorsque nous faisons ces constatations, nous ne les appliquons pas, bien entendu, aux faits fortuits qui, par leur nature, sont susceptibles d'éveiller un mouvement correspondant à la manifestation d'une tendance, jusque-là irrévélée de l'instinct ou de l'atavisme ; nous parlons seulement de faits agissant par l'impression qu'ils produisent d'eux-mêmes et par leur propre caractère, parfois parfaitement étranger à tous les grands instincts primordiaux et à toutes les influences héréditaires ou ataviques qui peuvent peser sur l'individu qui subit l'impression de ces faits.

C'est encore un problème psychologique jusqu'à présent irrésolu : la seule explication serait d'ordre physiologique et supposerait l'intervention du système nerveux. Mais cette explication ne vaudrait que pour certains cas et risquerait de donner à l'habitude ainsi acquise un caractère pathologique plus ou moins accusé.

DEUXIEME PARTIE

La lutte contre les mauvaises habitudes

CHAPITRE PREMIER

Bienfaits et méfaits des habitudes

Nous venons de voir, dans les chapitres précédents, ce qu'est l'habitude ; nous avons noté ses origines, le processus de sa formation avec les divers éléments qui y concourent et leur aboutissement. Nous voici donc, maintenant, à même de déceler celles auxquelles vous pouvez être soumis sans vous en douter, de déterminer le caractère et la provenance de celles-là et de toutes autres, d'en saisir l'évolution et l'action, toutes choses qui vous permettront de mener la lutte contre les habitudes qui vous sembleront dangereuses ou inopportunes et de les vaincre. Il vous reste donc, désormais, à examiner les moyens curatifs et de combat à appliquer.

Nous devons, toutefois, avant de passer à l'étude de ces moyens de combat, faire quel-

ques réflexions qui nous guideront dans la tâche de discrimination entre les bonnes et les mauvaises habitudes. Il sera nécessaire de se pénétrer de ces réflexions qui feront apparaître les habitudes sous un jour où l'on néglige généralement de les regarder.

BIENFAITS

Il faut d'abord se dire que l'habitude peut comporter de grands bienfaits.

Ce que l'on a pu lire dans la première partie de cet ouvrage a suffisamment insisté sur la constatation que toute la vie de l'humanité, toute sa marche, tout son développement, reposent sur un ensemble d'habitudes et que, sans l'habitude, non seulement les hommes n'en seraient point où ils en sont au point de vue intellectuel, comme au point de vue matériel, mais encore leur espèce serait peut-être complètement disparue.

Toutes les industries, toutes les sciences, toutes les manifestations de la pensée, parvenues au degré d'épanouissement où nous les voyons sont le fruit d'habitudes qui se sont adaptées et développées.

Mais, tout cela, ce sont les grandes fonctions, les fonctions générales et universelles de l'habitude qui portent avec elles des effets généraux

et universels. En dehors de ce grand rôle, l'habitude tient un rôle particulier chez chaque individu. Ce n'est que par habitude qu'un menuisier devient bon ouvrier, qu'un étudiant devient un grand médecin.

C'est aussi l'habitude qui, par les exercices physiques, exempte de la sensation de l'effort et réduit celle de la fatigue.

Certaines tâches, intellectuelles ou matérielles, qui, dès l'abord, semblent rudes ou difficiles, paraissent simples et faciles lorsqu'on les a accomplies pendant un certain temps. Ou bien encore des hommes qui, dans le métier ou la profession qu'ils exercent, débutent sans habileté, voire avec maladresse, finissent, à la longue, par se montrer d'une adresse ou d'une habileté largement satisfaisante. Ce sont là les effets de l'habitude, et c'est ce que la sagesse populaire traduit par ces mots : « A force de forger on devient forgeron. »

Nous avons vu que l'habitude mène aussi à l'accoutumance, car, s'il y a des habitudes sans accoutumance, il n'y a pas d'accoutumance sans habitude ; c'est même ce qui fait que bien des gens confondent les deux choses et que l'on entend couramment employer le verbe « être accoutumé » pour le verbe « être habitué ».

Or l'accoutumance, fille de l'habitude, est

en certaines occurrences un puissant adjuvant à l'existence de l'homme. En cas de peines ou de difficultés physiques ou sentimentales à supporter, de réaction à opposer à une atteinte matérielle ou morale, l'accoutumance joue un rôle préservateur.

Cependant, c'est surtout dans le domaine physique que l'accoutumance accomplit sa fonction immunisante. Nous avons eu, dans un chapitre antérieur, l'occasion d'indiquer diverses circonstances où il en est ainsi.

Parmi les bienfaits qu'apporte l'habitude, l'accoutumance n'est donc point négligeable. Mais elle se présente, pour ainsi dire, subsidiairement, à côté de tous les bienfaits directs dont nous sommes redevables à l'habitude.

MÉFAITS

Cependant, l'habitude, même lorsque ce n'est pas une mauvaise habitude, n'apporte pas que des bienfaits. Côte à côte avec ces bienfaits, on trouve bien souvent quelques méfaits.

Ce n'est pas sans risques que l'on s'adonne à certaines pratiques professionnelles, à certaines vues de l'esprit, que l'on reste constamment dans le même ordre de préoccupations. Ce sont pourtant là les principaux agents des habitudes qui deviennent, ensuite, des habitudes en eux-mêmes.

Le résultat peut en être une sorte d'absorption qui vous rende inapte, inférieur ou maladroit, dans tous les autres genres d'activité.

D'une habitude, il peut naître, si l'on ne se garde, une certaine raideur qui va du plus petit au plus complet manque de souplesse en face de tout ce qui lui est étranger. Pour les habitudes d'ordre matériel, telles que les gestes, les réflexes physiques portent leur empreinte ou ne s'adaptent pas — ou s'adaptent mal — aux autres travaux ou exercices qui peuvent se présenter. Pour les habitudes d'ordre intellectuel, le cerveau devient inattentif ou indifférent à tout ce qui ne les approche pas ; ce cerveau se ferme à toute autre préoccupation, s'éloigne de tout autre plan de l'esprit. Il arrive même que, bien que voulant rester ouvert et cherchant à comprendre la chose ou l'idée inhabituelle qui se présente à lui, il reste parfaitement incompréhensif.

DEUX ORDRES D'HABITUDES

Le paragraphe qui précède immédiatement celui-ci nous conduit à signaler qu'il y a pratiquement deux ordres d'habitudes : les habitudes matérielles et les habitudes intellectuelles.

Les habitudes matérielles se traduisent en gestes, en attitudes. Ce sont celles qui se

prennent dans les métiers manuels, dans les sports, dans les pratiques physiques de la vie quotidienne, telles que le boire, le manger, les déplacements coutumiers ou fréquents, tous les mouvements physiques en général. Elles vont depuis l'allure de marche du militaire, la promenade coutumière du rentier, jusqu'à la rencontre régulière entre amis, en passant par l'usage de la boisson ou celui des stupéfiants.

Elles sont toutes visibles et les moins apparentes se révèlent dès quelque examen.

Les habitudes intellectuelles ont, bien entendu, le cerveau pour domaine ou pour point initial. Elles se traduisent par des formules de l'esprit, des manières d'examiner les choses, des attitudes dans la discussion, dans le genre de préoccupations, etc.

Elles ne sautent, naturellement, jamais aux yeux du premier coup et il faut une certaine fréquentation de ceux qui y sont soumis pour les déceler. Pourtant, on finit généralement par les apercevoir et bien peu restent cachées. Le plus bizarre est qu'en ce qui concerne ces habitudes intellectuelles, il arrive souvent que celui qui les subit est le seul à ne pas s'en rendre compte.

Notons, en outre, qu'il est bien des habitudes qui participent à la fois du matériel et de l'intellectuel, ou qui sont à cheval sur les deux.

CHAPITRE II

Les habitudes pathologiques

Les premières mauvaises habitudes dont il faut parler sont les habitudes pathologiques.

A peu près tout ce qui relève de la neurologie, en tant que manifestations de dérangement mental, est habitude.

C'est si vrai que le mot « manie » qui signifie « folie » — au. moins folie douce ou partielle — est devenu, dans le langage courant, quasi synonyme du mot habitude, surtout pour les habitudes d'esprit.

Il ne fait donc aucun doute que presque toutes les folies comportent une habitude ou, plus exactement, que les manifestations extérieures des folies constituent des habitudes et, bien entendu, ce sont — soit par elles-mêmes, soit par leurs effets, soit par l'état qu'elles représentent chez l'individu — de mauvaises habitudes.

Ces mauvaises habitudes sont la plupart du temps en puissance chez le sujet : l'état pathologique qui permet leur formation est presque toujours latent depuis la naissance. Mais, presque toujours aussi, l'origine proprement dite en est occasionnelle, c'est le fait fortuit. Dans bien des cas, ce fait fortuit est doublé dans sa besogne par l'hérédité ou l'atavisme.

Il se passe cependant parfois que l'état général et latent que comporte l'habitude pathologique soit justement créé par le cas fortuit qui provoque l'habitude.

Pour mieux faire saisir ce que nous venons d'exprimer, disons que, d'une part, un sujet peut naître affligé soit — et le plus souvent — par hérédité, soit par déficience personnelle, d'un état neuropathique sans que rien ne le fasse apercevoir extérieurement, parfois pendant de longues années et jusqu'au moment où un fait éclatant ou minime révèle cet état et fasse apparaître au grand jour sa folie ou sa manie sous une forme plus ou moins violente ou plus ou moins anodine ; mais aussi que, d'autre part, un être né absolument sain peut sombrer dans un état cérébral pathologique à la suite d'un fait qui a profondément ébranlé son système nerveux, amenant chez lui un état mental pathologique, un dérangement cérébral plus ou moins étendu, qui éclate aux yeux de tous.

Dans les deux cas, il y a monomanie, c'est-à-dire préoccupation maladive unique, gestes, attitudes ou ligne de conduite correspondants. Ces gestes, attitudes ou ligne de conduite, se répètent en toute occasion. C'est le propre de l'habitude et, lorsqu'elle n'est pas pathologique — c'est-à-dire chez les êtres sains — elle n'a pas d'autres manifestations.

Bien entendu, je n'ai pas la prétention de vous apprendre ce qu'est un fou ou un névropathe ; il est bon de faire remarquer — car beaucoup de personnes l'ignorent ou négligent de s'en apercevoir — que les effets nocifs du dérangement cérébral se traduisent immanquablement par des habitudes d'esprit c'est-à-dire intellectuelles, mais dont la majorité des cas vont rejoindre les deux ordres, l'intellectuel et le matériel ; la monomanie poussant, le plus souvent, le sujet à accompagner de gestes ou d'actions toutes les manifestations extérieures de sa préoccupation mentale.

C'est une vérité première — et pourtant il faut la formuler — que, si l'on pouvait faire perdre son habitude à un monomane, il cesserait de l'être. Seulement, c'est un cercle vicieux : si l'on faisait perdre son ou ses habitudes à un névropathe, il cesserait d'être névropathe mais, précisément, le névropathe tient à ses habitudes, même lorsqu'elles sont douloureuses pour lui.

*
**

Certaines de ces habitudes pathologiques sont, on le sait, tragiques.

L'homme qui vit dans l'idée de la persécution, qui a l'habitude de retourner constamment cette idée dans sa tête, a aussi, consécutivement, l'habitude de soupçonner tout le monde — même, fréquemment, les personnes qu'il chérit et qui le chérissent — de conspirer contre lui, de lui vouloir du mal. Il en souffre terriblement et fait souffrir les autres.

Le pire est que, presque immanquablement, il en arrive à prendre une autre habitude complémentaire qui est de combiner, sans cesse, des moyens de défense ou de vengeance et, finalement, de les mettre en pratique. Il devient alors le fou dangereux.

Ne citons pas d'exemple. Tout le monde en connaît et le moindre serait trop affreusement dramatique.

Chez le persécuté et le furieux, l'habitude de la pensée persécutrice est, généralement, prise bien avant de se révéler extérieurement. Cette habitude se forme sur un terrain favorable — préparé par l'innéité, certaines maladies ou certaines passions épuisantes telles que l'alcoolisme — à la suite d'un incident, la plupart du temps minime et à peu près toujours mal interprété par le cerveau déficient.

Elle devient chaque jour plus exigeante, ne tolérant, à la longue, pas un instant de distraction au sujet, et s'imposant à lui sous une forme de plus en plus active, voire violente, pour aboutir — fréquemment chez le persécuté et régulièrement chez le furieux — à la paralysie générale.

*
**

Une autre monomanie tragique est celle du suicide.

Quelqu'un — je ne sais plus qui — a dit : « On naît suicidé. » Il est très exact que bien des suicidés ont la tendance innée à se suicider et qu'ils prennent, très tôt, l'habitude d'en cultiver l'idée.

Cette habitude se forme à la moindre occasion : la mort violente de quelqu'un, un commentaire sur le suicide fait devant eux, des choses moins directes encore y suffisent. Leur cerveau exerce cette habitude sans arrêt ; ils examinent les suicides dont ils entendent parler, ils s'occupent des divers moyens que l'on peut mettre en pratique, ils se voient les mettant en usage et ils entrevoient ce qui s'ensuivra, apercevant le sort de leur cadavre et prévoyant l'effet de leur mort sur les gens qu'ils connaissent et sur les inconnus qui en auront la vue ou la connaissance.

La tendance innée à contracter l'habitude de l'idée de suicide peut être démontrée assez facilement. Il n'y a pour cela qu'à retenir l'âge des suicidés que les journaux signalent : ce sont presque tous de très jeunes gens ou de très jeunes filles. On verra que la proportion représentée par les individus au-dessus de vingt-cinq ans est infime et au-dessous, à partir de l'adolescence, elle est très élevée.

Le prétexte — il faut dire « le prétexte », car il n'y a aucune raison valable pour le suicide — qui détermine l'acte final est souvent infime. Il est parfois totalement inexistant, démontrant ainsi que c'est bien une habitude d'esprit qui y a conduit.

Cette dernière constatation n'est pas d'aujourd'hui. Voltaire cite le cas d'un homme qui se suicida le 17 octobre 1769. « Cet homme, dit-il, d'une profession sérieuse, n'ayant pas de passion au-dessus de l'indulgence, s'est tué laissant au conseil de la ville où il était né l'apologie par écrit de la mort volontaire. » Ce dernier trait démontre bien, et d'une façon éclatante, la présence de l'habitude d'esprit.

Mais, par la même occasion, Voltaire aborde, sans s'en douter, une question curieuse : celle des habitudes pathologiques de famille. C'est une question curieuse parce que l'on sait bien que l'hérédité peut transmettre une tendance morbide, un état cérébral déficient, mais que

cette tendance morbide se traduise toujours sous la même forme, aboutisse toujours aux mêmes manifestations, que, non seulement un homme, mais avant lui son ascendant direct et, avant ou après lui, ses collatéraux aient la même préoccupation et accomplissent le même acte, on ne peut manquer de trouver cela étrange et difficilement explicable, encore que constaté. Et voici à quoi nous faisons allusion : après avoir mentionné l'adresse au conseil de sa ville par le suicidé en question, Voltaire ajoute : « Jusque-là il n'y a rien d'extraordinaire (Voltaire était difficile !) Voici l'étonnant : son père et son frère s'étaient tués au même âge que lui. »

Mais, depuis Voltaire, l'étude des faiblesses cérébrales a fait des progrès et nous avons d'autres exemples, et plus frappants, d'habitudes pathologiques familiales.

Esquirol rapporte les cas de la grand'mère, de la mère, de la fille et du petit-fils, tous suicidés, et ceux d'un père de six enfants — cinq fils et une fille — qui se suicida. Quatre des fils en firent autant et la fille, chez qui la manie était non moins exigeante, tenta à maintes reprises de les imiter.

Fabret cite une famille de cinq frères, dont quatre se tuent, par divers moyens, en arrivant au même âge, et il mentionne aussi la famille d'Oraten, la plus vieille de Ténériffe,

chez qui deux sœurs avaient la manie du suicide et en répétèrent la tentative : leur grand-père et deux oncles s'étaient suicidés, leur père se tua également.

Maureau de Tours note toute une serie de suicides qui présentent la même nature d'habitudes familiales avec des caractéristiques très nettes et très précises. Un homme se donne la mort à trente ans : son fils, au même âge, fait deux tentatives de suicide. Un autre, en pleine force de l'âge, se noie volontairement : son fils, homme heureux et de bonne santé, père de deux enfants bien doués, se noie au même âge. Un dégustateur, sous le prétexte futile de s'être trompé sur la qualité d'un vin, se jette à l'eau ; on le sauve mais, quelque temps après, il recommence et cette fois il réussit dans son projet. Le médecin apprend, dans la suite, que son père et son frère se sont tués au même âge et de la même façon.

On pourrait citer à l'infini des exemples démontrant le caractère d'habitude que présente le suicide.

En ce qui concerne le caractère familial, bien des sortes d'habitudes maladives en présentent des cas mais, chose curieuse, c'est dans le domaine du suicide qu'elles paraissent particulièrement régner. Faut-il supposer que, parallèlement à l'hérédité pathologique, l'éducation joue son rôle en l'occurrence ?

*
**

Il n'est pas douteux que les grands assassins, les « tueurs », ceux qui commettent les crimes en série, relèvent plus ou moins de la pathologie. A peu près chaque fois qu'on a fait l'autopsie du cerveau de l'un d'eux, on y a trouvé des tares plus ou moins accentuées. Il n'est pas douteux, non plus, que le meurtre se présente, chez eux, sous forme d'habitude. Lorsqu'ils ont tué une fois, ils accomplissent leurs autres forfaits presque machinalement, ils trouvent la chose naturelle et ils ne conçoivent pas qu'ils puissent se passer de l'accomplir, tellement que, bien souvent, ils pourraient atteindre un but malhonnête qu'ils visent sans tuer et qu'ils tuent quand même.

Nous n'avons pas besoin de citer des exemples sur ce point, nos lecteurs connaissent l'histoire des grands bandits des derniers siècles et, lisant les journaux, ils n'ignorent rien de celle des grands assassins contemporains. Ils n'ont pas manqué de remarquer que, depuis Cartouche jusqu'à Petiot, on a pu dire d'eux qu'ils « avaient pris l'habitude de tuer ».

Qu'il s'agisse de vol, de viol, ou de satisfaction directe du sadisme, il est bien évident qu'ayant fait une première victime, ces « tueurs » n'ont pas conçu sans la mort l'exercice de leurs exactions ou l'assouvissement de

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE R.F. IMPRIMÉS

leur passion. C'est donc à la fois une habitude mentale, en ce sens que le cerveau conçoit le besoin de meurtre et se complaît à le concevoir, et une habitude matérielle, en ce sens qu'ils accomplissent toujours le même geste, en des circonstances données, recherchées par eux.

D'ailleurs, en dehors même d'une déficience de nature pathologique, il faut être très maître de son système nerveux pour ne pas prendre assez rapidement « le goût du sang », c'est-à-dire l'habitude de tuer lorsque l'on exerce un métier où la mise à mort d'êtres vivants, bêtes ou hommes, est une éventualité fréquente et un acte professionnel ou légitime.

*
**

La mégalomanie est un fait assez fréquent. C'est une habitude d'esprit qui se prend facilement chez tous les disposés aux dérangements mentaux. Les lectures, les spectacles qui mettent sous les yeux des manifestations de la grandeur, des faits publics qui entourent ou dont sont auteurs les grands hommes, portent ces déficients à ne penser qu'à cet ordre de choses, à s'habituer à faire des combinaisons s'y rapportant, à imaginer des situations qui y sont propres. Peu à peu, ils rapportent tout cela à eux-mêmes et finissent par acquérir,

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

maladivement, la certitude que tout ce qu'ils rêvent est la réalité. C'est à un tel point que les tournures d'esprit et les attitudes qu'ils prennent ont des ressemblances avec les habitudes professionnelles, mais dans le sens maladif.

Il y a pas mal d'années j'ai vu, à l'asile d'Auxerre, un fou qui, dans sa jeunesse, avait été fort intéressé par la guerre russo-japonaise. Longtemps après la fin de celle-ci, il en parlait encore et il avait l'habitude d'expliquer à ses auditeurs toutes les fautes qu'il avait cru relever du côté des vaincus comme du côté des vainqueurs. C'était surtout l'action navale qui l'intéressait — notez qu'il n'était en rien marin et n'avait peut-être même jamais vu la mer. Sur le plan naval, il ne relevait aucune faute du côté japonais. Cependant, tout en indiquant — à sa façon — les manœuvres qui avaient été faites par les nippons, il disait celles qui, à son sens, auraient pu être faites avec de meilleurs résultats encore et, chaque jour il y apportait de nouveaux détails et des transformations. Quand vint la fin de l'âge mûr, la folie qui couvait en lui, et qu'il dissimulait, éclata et il revécut positivement les lectures qu'il avait faites une trentaine d'années auparavant. Il se prit pour l'amiral Togo, le grand vainqueur de cette guerre navale russo-japonaise. On dut l'enfermer. A l'asile, il établit tout de suite

un plan de ses journées. Il était à bord de son cuirassé amiral. Tous les matins, à la même heure, il passait la revue de l'équipage : trois ou quatre autres fous — sur lesquels, comme cela arrive souvent, il avait pris de l'influence — constituaient les effectifs du bord ; puis il réunissait son état-major, composé d'ailleurs de ces mêmes hommes. Au demeurant, si par hasard ces hommes, pour une cause quelconque, ne se trouvaient pas là, il n'en accomplissait pas moins les mêmes formalités, agissant et parlant comme s'il avait devant lui un nombreux personnel qu'il semblait vraiment avoir sous les yeux. Si on lui disait : « Bonjour, monsieur », il vous disait très cérémonieusement : « Je vois, monsieur, que mon uniforme ne vous dit rien et que vous ne savez pas qui je suis : je suis l'amiral Togo et je vous serais bien reconnaissant de m'appeler amiral. » Il ajoutait aussi, certaines fois : « Comme vous ne connaissez certainement pas le japonais, je ne converserai pas avec vous dans ma langue natale. Je sais assez bien le français, nous parlerons en cette langue. » Quand je le vis de loin, il avait une attitude pleine de majesté. Il appuyait sa main gauche sur ce qui voulait être la garde d'un sabre en carton qui pendait à son côté, passé dans deux trous qu'il avait pratiqués à cet usage dans son vêtement ; de la main droite, qu'il

élevait à la hauteur de ses yeux comme s'il tenait une jumelle — geste qui, paraît-il, lui était familier — il inspectait lentement l'horizon. Lorsque je lui parlai, il me déclara qu'il s'apprêtait à recommencer la bataille de Tsou-Shima, mais contre les Anglais, cette fois. Ses crises violentes, qui n'étaient point fréquentes, étaient sans danger ; il se croyait au combat, mais il se contentait de hurler des commandements, lançant en avant une escadre, une division, ordonnant le feu des grosses pièces, etc., le tout accompagné de mouvements désordonnés et de courses sur ce qui était pour lui le pont de son navire. Toutefois, il ne faisait ni ne cherchait à faire de mal à personne, ni ne brisait quoi que ce fût. Tout ce remue-ménage n'avait d'autre inconvénient que d'énerver les autres fous et d'apporter chez eux la contagion de la crise.

Chez cet homme, tout était, en vérité, habitudes d'esprit et de gestes. C'est justement par ce côté que la mégalomanie est particulièrement intéressante à observer pour ce qui nous occupe. Tout chez elle, la ligne générale de la manie en elle-même, et ses manifestations dans leurs moindres détails, est, d'une manière clairement visible, organisé comme des habitudes.

*
**

La kleptomanie, aussi, est — d'une façon bien caractéristique — une habitude pathologique.

Ceux qui y sont soumis ne laissent échapper aucune occasion de s'emparer de ce qui ne leur appartient pas. En toute occurrence, ils exécutent le geste qui consiste à voler. Ils le font automatiquement, ainsi qu'il en est pour toute habitude lorsqu'elle est arrivée à son degré complet de formation. L'habitude de faire ce geste est si forte, chez eux, qu'ils le font parfois dans les circonstances les moins pratiques, lorsqu'ils n'ont aucune chance de ne pas être vus, que, par conséquent, leur larcin doit forcément leur échapper et que le châtiment de leur méfait est certain.

D'ailleurs, le sort de ce qu'ils volent leur est parfaitement indifférent et ils ne recherchent aucun bénéfice de leur acte ; ils ne pensent même pas à en tirer un. Lorsqu'ils agissent, ils cèdent simplement à la tentation de sacrifier à leur habitude de malades.

Et il ne faut pas croire que la kleptomanie soit un dérangement cérébral provoqué par la misère, par les longues privations finissant par amener une envie de tout ce que l'on n'a pas et le besoin irrésistible de se le procurer. Tout au contraire, il est fort rare qu'un miséreux ou, simplement, un être dans la gêne devienne kleptomane ; ce sont presque régu-

lièrement des gens au moins aisés et appartenant à un certain milieu social. Cela s'explique, au reste, par le fait que tout ce que conçoivent les détraqués, les maniaques, les fous, est à finalité platonique, qu'il n'y a que le geste, le mouvement direct et dans ses limites propres, qui les intéresse ou les attire, que rien dans leurs actes n'est le résultat d'un calcul, et que si une action quelconque en comportait un et dût amener des bénéfices ou avoir des conséquences prévues, ils ne l'accompliraient pas ; la réflexion et le jugement étant les contraires de la folie.

Je peux citer le cas d'une jeune femme appartenant à une famille irréprochable — dont tous les membres étaient d'une rectitude absolue et comptant parmi la meilleure société — laquelle jeune femme était atteinte de kleptomanie. Dans tous les magasins, elle se livrait à des larcins. A tout instant, elle était emmenée au commissariat du quartier où elle avait commis ses vols. On avait fini par la connaître, et la police prévenait immédiatement la famille, qui venait la chercher. Dans la plupart des magasins, du reste, on la connaissait aussi, et beaucoup de maisons ne la mettaient pas entre les mains des policiers, se bornant à reprendre les objets dont elle s'était emparée, à chercher à lui faire un peu peur et, quelquefois, avisaient les parents ou le mari. Le plus curieux

de l'histoire, c'est que lorsqu'elle n'était pas prise sur le coup, et qu'elle emportait jusque chez elle le fruit de son vol, il se produisait souvent que, quelques heures après ou le lendemain, elle envoyât anonymement, à la maison volée, le montant du prix des objets qu'elle avait dérobés ou les objets eux-mêmes, sinon les deux à la fois. De même, lorsqu'elle volait chez des amis ou relations mondaines, elle retournait postalement ce qu'elle avait pris.

On avait employé tous les moyens pour la guérir, sans obtenir de changement dans son état, puis on l'avait surveillée à tout instant, guettant ses moindres gestes au cours de ses sorties et s'arrangeant pour qu'elle ne fût hors de chez elle que le moins possible. Naturellement, cette surveillance était efficace et il arriva qu'elle ne put plus, pendant de longues périodes, satisfaire sa manie. Alors, elle eut des crises de mélancolie profonde, qui devinrent un état latent ; peu à peu son amaigrissement devint extrême, ce que voyant, et pour éviter le pire, on lui rendit sa liberté de mouvement. On se borna à la faire suivre de près et l'on payait immédiatement derrière elle ce qu'elle avait volé. On avait, par ailleurs, pris la précaution de faire passer des amis aux principaux magasins et aux maisons de commerce les plus susceptibles de l'attirer, et on s'était entendu avec la police. Les siens

étaient, tout de même, chaque jour à la merci d'un scandale. Son mari, qui l'adorait, eut l'idée de l'entraîner dans des déplacements et dans des exploits sportifs violents de montagne et de mer, qui n'étaient point sans risques ni sans dangers, pour lui comme pour elle. Mais il préférait tout au maintien de cette situation. Je ne sais quel fut le résultat de cette cure, il n'a point été constaté. Mais je sais que l'on n'a plus entendu parler de la kleptomanie de Mme X... Est-ce le moyen employé par son mari qui a réussi ou bien une évolution naturelle qui l'a rétablie et débarrassée de son habitude ? Je ne puis le dire.

*
**

En dehors de ces grandes classes, qui constituent des folies, il est des habitudes maladives d'un caractère particulier à chacun des individus qui les subissent. Celles-là sont rarement tragiques ou dangereuses, et il est bien exceptionnel qu'elles nécessitent l'internement. Elles n'en sont pas moins un gros poids pour ceux qui doivent les supporter, une gêne dans leur existence, sans compter que, lorsqu'on est entré dans le domaine de l'état nerveux morbide, on ne sait jusqu'où l'on peut être conduit ; que toutes les aggravations, toutes les transformations péjoratives peuvent se présenter.

Disons, pourtant, que, lorsqu'il s'agit de manies douces, il est bien rare qu'une fois les habitudes acquises des changements se produisent.

Ces habitudes maniaques revêtent des formes parfaitement inattendues. D'aucunes, même, sont contraires à la logique.

Un médecin de ma connaissance m'a raconté que, peu d'années avant la guerre de 1914, il avait connu, aux environs de Saint-Rémy-les-Chevreuse, un Russe, de bonne éducation et de bonne culture, qui était réfugié en France après un assez long séjour dans les mines de Sibérie, où il avait été soumis à un travail très pénible et d'où il était sorti très épuisé de toutes les façons physiques, mais surtout du côté du système nerveux. Ayant pu, non sans difficultés, sauver une partie de sa fortune, qui était assez considérable, il avait pu, une fois arrivé dans notre pays, mener une vie confortable et, peu à peu, il s'était presque complètement remis ; seul le système nerveux conservait des déficiences et il avait contracté une habitude surprenante : il fallait absolument qu'une ou plusieurs fois par jour, à ses moments perdus et parfois même au milieu de ses occupations qu'il interrompait pour cela, il refît pendant un peu de temps les gestes les plus durs de la tâche qu'il avait eue à accomplir. Pour cela, il entretenait dans le fond de son jardin un gros entassement d'énormes blocs

de pierre, granit ou roc, et il attaquait ces blocs au pic, puis il en transportait sur ses épaules les plus gros morceaux dans un autre coin, à vingt-cinq ou trente mètres plus loin, et il poursuivait ce travail éreintant et inutile jusqu'à ce que, par tous les temps et températures, la sueur lui coulât du front. C'était donc la chose qui l'avait fait le plus souffrir et qu'il abhorrait le plus au monde que son cerveau malade lui imposait comme habitude. Je ne sais ce qu'il est devenu par la suite, le médecin qui me racontait son histoire ne l'ayant plus retrouvé à Saint-Rémy après la guerre et n'ayant plus eu de nouvelles de lui.

Voici, maintenant, un autre cas. Pendant plusieurs années, il y eut un homme qui venait chaque matin acheter chez un tripier de la rue Monsieur-le-Prince, au quartier latin, un, deux et parfois trois kilos de mou. Des étudiants, qui le voyaient passer tous les jours, avaient eu connaissance de ce fait, et on l'appelait « le Père-le-Mou ». Par l'un de leurs camarades qui faisait sa médecine, et dont l'un des maîtres avait eu à s'occuper de cet homme, ils apprirent que ce dernier, étant adolescent, avait été vivement frappé par une scène à laquelle il avait assisté : des enfants torturant un chat. A partir de ce moment, il avait été obsédé par cette idée et il avait commencé par vouer une grande tendresse à

la gent féline, prenant sur sa nourriture, dérobant quelques provisions à ses parents, pour nourrir le plus de chats parmi ceux qu'il rencontrait. Devenu homme, cette habitude ne fit que croître et, vers la trentaine, elle présenta extérieurement son caractère maladif. Il était venu s'installer dans un vaste atelier d'artiste de la rue Campagne-Première. Là, il amenait tous les chats qu'il pouvait ramasser, jusqu'à ce qu'il en eût une quinzaine, une vingtaine, une trentaine. Il nourrissait et soignait la bande pendant un mois environ, puis il lâchait le tout dans le quartier et recommençait une nouvelle récolte pour en entretenir les représentants pendant un autre mois et les lâcher à leur tour, et ainsi de suite, sans arrêt. Au bout de deux ou trois ans, tout de même, les voisins et le propriétaire que le bruit, l'odeur et les déprédations produits par ces ménageries successives gênaient considérablement, se fâchèrent et obtinrent qu'on l'envoyât à Sainte-Anne comme aliéné. Pourtant, il fut immédiatement relâché. Sa manie n'était pas dangereuse, au sens médical du mot et même, socialement, il n'était guère nocif. Son habitude aurait même pu lui valoir l'estime des membres de la S. P. A. Il dut néanmoins quitter le quartier et je ne sais pas, pour lui non plus, ce qui s'en est suivi.

Je puis encore citer une autre variété d'ha-

bitude maladive, et le cas dont je vais parler était bien connu, il y a un bon nombre d'années, des habitants appartenant au meilleur milieu de la petite ville d'Y..., en Normandie.

Une jeune fille de la meilleure société de l'endroit, appartenant à une très ancienne famille de hobereaux de la contrée, avait l'habitude d'essuyer avec son mouchoir, comme on le fait avec un torchon, tout ce qui offrait à hauteur de main une surface libre et plane, dès qu'elle l'apercevait : tables, guéridons, casseroles, dessus de meubles ou bancs étaient ainsi frottés. Elle faisait cela partout où elle se trouvait, chez elle, chez des amis, chez des étrangers, dans les lieux publics, dans des endroits où elle venait pour la première fois. On juge de l'effet que ce geste pouvait produire auprès de ceux qui la voyaient et devant qui il était répété, toujours d'une façon intempestive. La pauvre jeune fille s'en rendait bien compte, mais elle ne pouvait se soustraire à la force de l'habitude. Tout au plus parvenait-elle à l'abréger et, quelquefois, à l'ébaucher. Elle cherchait à le dissimuler, mais c'était bien difficile.

Voici le fait fortuit qui avait provoqué la naissance de cette habitude. La chose remontait à un épisode dramatique de sa vie. Au sortir de l'adolescence, vers sa dix-sept ou dix-huitième année, un jour que son père et sa

mère s'étaient rendus à Rouen elle était seule maîtresse dans leur manoir, on vint lui annoncer que son frère, de quelques années plus âgé qu'elle, et qui était parti pour chasser depuis le matin, venait d'être victime d'un accident. Elle avait une profonde affection pour ce frère. Elle fit atteler en hâte et se rendit à toute vitesse à l'endroit, pas très éloigné du manoir, où se trouvait le blessé. C'était dans une ferme grande et belle comme il y en a dans ce pays. Dans la grande salle, sur une longue table, le frère était étendu et un médecin des environs, qu'on était allé quérir en grande presse, lui apportait ses soins. Le jeune homme avait été touché au flanc par une charge de plomb ; il y avait beaucoup de sang autour de lui, il ne donnait plus signe de vie et la jeune fille le crut mort, en dépit des paroles rassurantes que lui adressait avec sympathie le médecin. Elle voulut qu'on le transportât au manoir, ce que l'on put faire en aménageant un char à bancs bien garni de paille et de couvertures. Lorsqu'on le déplaça de la table pour le transporter sur ce véhicule, cette table apparut nue et toute sanglante. L'émotion, jusque-là visiblement très forte, de la jeune fille atteignit son paroxysme : « Que de sang ! cria-t-elle les yeux exorbités, ôtez-le ! ôtez-le ! » La fermière, à la fois apitoyée et affolée, se précipita

sur un grand linge qui était à portée de sa main et essuya la table à larges brassées. On entraîna alors la jeune fille en proie à une crise nerveuse, et on la ramena chez elle, où elle arriva peu avant le char à bancs qui portait son frère. Elle eut une sorte de fièvre cérébrale qui dura plusieurs jours, et elle ne fut en état de quitter la chambre que lorsqu'on vint lui annoncer que la vie de son frère était définitivement hors de danger. Pourtant, elle restait sombre et il fallut un bon nombre de semaines pour qu'elle reprît sa vie normale. Mais, en la reprenant, elle prit en même temps l'habitude que nous avons dite.

Des parents à moi, qui me racontaient ce fait, ajoutaient que cette jeune fille s'était mariée et avait eu plusieurs enfants. Or, dès sa première grossesse, qui lui avait donné un garçon pour qui elle se montra, tout de suite, une mère admirable et qu'elle nourrit de son seul lait, l'habitude maladive disparut totalement et ne revint jamais s'imposer à elle. Il est évident qu'en dehors même de l'influence physiologique de la grossesse et de l'enfantement, la préoccupation des soins à donner au petit être qu'elle chérissait, les gestes nouveaux dont ces soins exigeaient qu'elle prît l'habitude, l'avaient débarrassée, mettons guérie, de sa manie.

Et voici, enfin, un tout petit fait, fort anodin, que j'ai pu noter moi-même.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée
le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

Peu d'années avant la grande guerre mondiale 1914-1918, j'eus à faire un travail pour les besoins duquel je dus m'adresser à un grand directeur d'un service ministériel. Fort aimablement, ce haut fonctionnaire se mit à ma disposition et il voulut bien me sacrifier quelques minutes de son temps, chaque matin, pendant une quinzaine de jours. Il poussait la complaisance jusqu'à arriver un peu avant l'heure du commencement des travaux administratifs et, pendant vingt ou trente minutes, il me communiquait, en les commentant, les documents dont j'avais besoin pour la tâche de la journée. C'était donc un homme on ne peut plus courtois. Aussi fus-je étonné, dès le second jour de cette sorte de collaboration, de le voir prendre un porte-plume qui était sur son bureau, en examiner un instant la plume neuve puis, le tenant comme on tient un poignard, en donner nerveusement un grand coup sur le meuble, broyant ainsi la plume ; enfin il saisit le porte-plume des deux mains, le rompit en deux morceaux et, d'un geste brusque, le rejeta dans la corbeille à papier. Mon étonnement se renouvela par la suite, chaque jour, car, chaque jour aussi, se renouvela cette mimique ; à cette variante près que, trois ou quatre fois, une règle subit le même sort que le porte-plume et alla le rejoindre dans la corbeille. Lorsque deux hommes tra-

vaillent ensemble chaque jour et sur le même sujet, une certaine liberté, au moins momentanée, s'établit vite entre eux. Un matin, après la petite scène quotidienne, je dis à mon hôte avec un sourire : « Vous devez faire une grande consommation de porte-plumes ? » Il me répondit, également avec un sourire, mais que je sentis forcé et en rougissant : « Cela fait du bien, le matin. Cela met les nerfs en place et cela aide à faire démarrer. » A la fin de mon travail de documentation, je fis parler l'huissier de ce haut fonctionnaire. Cet huissier me déclara que, depuis qu'il était détaché à son service, le même fait n'avait pas manqué de se reproduire un seul matin et que, chaque jour, il avait trouvé dans la corbeille les débris des objets brisés. Je ne suis pas médecin neurologue mais, malgré mes faibles connaissances dans l'art l'Esculape, je n'avais pas eu de peine à deviner l'habitude maladive. Je ne connaîtrai sans doute jamais l'origine de celle-là. Le fonctionnaire en question est mort, je ne sais de quoi, il y a plusieurs années déjà.

*
**

Ne poussons pas plus loin l'énumération de cas pathologiques d'habitudes. La liste en serait inépuisable. On voit, en outre, qu'elles

offrent les aspects les plus variés et qu'elles présentent tous les degrés et toutes les intensités.

Ajoutons qu'il est des habitudes, non pathologiques à l'origine, qui, exagérément développées et prolongées, deviennent maladives et entraînent l'état pathologique. Le chemin parcouru est ainsi fait à rebours : ce n'est plus l'état pathologique qui crée l'habitude, c'est l'habitude qui finit par créer l'état pathologique. Le résultat général est encore un cercle vicieux. L'habitude entretient l'état et l'état entretient l'habitude.

Il en est ainsi pour l'habitude des stupéfiants, des alcools et d'autres pratiques encore.

Que faire pour lutter contre ces habitudes maladives ?

Si le mal n'est pas trop profond, et si son origine le permet, on pourra peut-être délivrer le sujet en lui donnant une nouvelle orientation, c'est-à-dire en lui créant une ou des nouvelles habitudes qui le détacheront de la première. Encore faudra-t-il bien faire attention et conduire la cure avec vigilance, car il faut veiller à ce que ces nouvelles venues ne se bornent pas à remplacer la première, tout en gardant son caractère maladif. Ceci ne pourra être évité qu'en multipliant, en variant et en renouvelant fréquemment la nature et l'objet des habitudes à acquérir. Si le dérangement cérébral

n'est pas profond, l'état pathologique pas trop violent et étendu, ce système pourra, à la longue, avoir non seulement l'avantage de débarrasser le sujet de son habitude première, mais encore de rétablir la santé de ses nerfs.

Mais le meilleur moyen de combat est la méthode préventive, et ce sont les parents qui doivent l'appliquer. Et cette méthode — disons cette prophylaxie — doit être pratiquée même s'il y a toutes les raisons pour que nos petits soient parfaitement normaux et si toutes les apparences, tous les signes extérieurs, sont pour qu'ils le soient. Il faut surveiller l'état d'esprit des enfants toujours et dès l'âge le plus tendre, mais surtout pendant l'adolescence et au moment de la puberté. Il faut voir s'ils n'ont pas une tendance excessive aux habitudes, s'ils n'ont pas une idée fixe ou ne sont pas portés à en avoir, si leurs préoccupations ne sont pas toujours de même sorte. Cela peut se voir de mille façons, à mille indices, puisque l'on est constamment avec eux et, tout d'abord, par le sujet le plus fréquent de leurs conversations, par leurs lectures préférées. Si on relève certains indices, un appel vers certains jeux ou certains gestes particuliers, vers un sujet toujours le même ou vers un état d'esprit trop constant, il faudra chercher à orienter les pensées et les actes de l'enfant, non pas dans une unique direction divergente de ces

jeux ou gestes, de ce sujet ou de cet état d'esprit, mais dans différentes directions, lui fournir des amusements et des lectures divers, varier les sujets de conversation et la nature de ses occupations et de ses loisirs. Au surplus, de toutes façons, même si rien de suspect ne se constate chez l'enfant après une surveillance approfondie, il sera bon de varier pour lui les objets d'intérêt, de multiplier les ordres de distractions et d'attractions mentales ; cela parera à la faille éventuelle qui aura pu échapper à tous les examens et, même si l'enfant est parfaitement net et sain, cela lui rendra service pour son avenir, en lui donnant des connaissances multiples et en assouplissant son cerveau.

Disons encore qu'en dehors des enfants dont l'esprit est appelé vers une certaine tendance plus ou moins maladive, tendance qui peut les conduire à une habitude de caractère plus ou moins pathologique, il y a ceux qui, par émotivité native excessive, sont appelés à en contracter. Il faut donc surveiller aussi le degré d'émotivité de vos fils et filles et appliquer aux enfants émotifs des procédés propres à créer la détente nerveuse par des travaux et distractions appropriés, par des sports d'abord calmes, puis dont on augmente progressivement la violence, pour les accoutumer peu à peu à affronter l'émotion sans en subir les contre-coups. Pour

cette dernière chose, il ne sera pas mauvais de se faire conseiller par un médecin spécialiste de la puériculture.

Il est bien entendu que toutes les précautions dont nous venons de parler n'apporteront de résultats certains que si le terrain n'est pas trop réfractaire, si les caractéristiques pathologiques natives de l'enfant ne sont pas trop violentes, si les conditions d'hérédité ou congénitales ne font pas peser sur lui une tare trop lourde. Dans le cas où l'innéité maladive serait trop nette et trop puissante, il est bien évident que lesdites précautions courraient de grands risques de rester vaines. En présence de cette dernière alternative, le plus sage est de faire suivre le sujet par un médecin neurologue et de se remettre à la grâce de Dieu pour la suite et le sort de l'enfant devenu homme.

CHAPITRE III

Les mauvaises habitudes chez les êtres normaux

Les habitudes, même mauvaises, ne sont heureusement pas toutes maladives. Il en est pour l'habitude comme pour tous les autres états, mouvements ou réactions humains : les cas pathologiques sont sinon l'exception du moins une petite minorité.

Nous devons donc, maintenant, voir — et c'est le but essentiel de ce livre — ce que sont les mauvaises habitudes chez les êtres sains et normaux, et comment elles doivent être combattues.

Il importe donc, tout d'abord, de définir ce qu'est la mauvaise habitude. Il nous arrive bien, en effet, de constater qu'un tel ou tel autre a une mauvaise habitude, mais il est fort rare que l'on approfondisse et que l'on aper-

çoive ce qui, d'une façon générique, caractérise entre les habitudes celles qui sont mauvaises, ce qui les distingue, sur le plan humain et social, des bonnes. En fait, on ressent les effets immédiats produits par l'habitude mauvaise que l'on voit, mais on ne remarque pas ses finalités d'ensemble et les raisons d'ordre général qui lui donnent la qualité défectueuse.

Une mauvaise habitude est celle qui empêche l'individu d'avoir son plein rendement, ou tout son rendement possible, dans tous les sens ; c'est aussi celle qui influe sur son état physique ou sur son état intellectuel ou moral d'une manière dangereuse ou simplement défectueuse ; c'est encore celle qui, peu ou prou, est gênante pour celui qui la subit ou pour les autres ; c'est, de même, celle qui vous classe, ne fût-ce que partiellement, d'une façon inférieure comparativement aux autres individus, ou qui nous place dans une posture permettant la critique ou la moquerie ; c'est, enfin, celle qui peut être nuisible, médiatement ou immédiatement, à votre santé, à vos affaires, à vos devoirs. Tout cela, bien entendu, sur le plan général et social.

Naturellement, ces inconvénients varient de volume et d'importance à l'infini. Ils peuvent être légers ou considérables, de même que la mauvaise habitude qui les crée peut être infime ou très grande, aller du simple geste à des

actions de grand format, à de grands mouvements matériels ou mentaux, de la petite pensée sans conséquence et du mot, à l'état d'esprit total, impérieux, absorbant.

Les mauvaises habitudes sont donc nocives à des degrés bien différents mais, si peu qu'elles le soient, il est indispensable de s'en débarrasser, de même que d'un poids mort fût-il très faible. En outre, la présence de la plus petite des mauvaises habitudes indique une tendance qui peut toujours se renforcer ou s'aggraver. Sans compter qu'une toute petite mauvaise habitude, une habitude qui a toujours été à peu près inoffensive, peut, à un moment donné, apparaissant dans certaines circonstances et d'une façon intempestive, prendre, tout à coup, une importance considérable et avoir des conséquences funestes.

Et je veux à ce sujet citer un exemple, une anecdote assez minime, qui m'a frappé comme démonstration psychologique lorsque j'en ai été pour ainsi dire témoin.

J'ai eu, parmi mes connaissances, un homme jeune, intelligent et actif. Il était fort bien élevé et pourtant il avait pris une petite habitude qui n'était point de bonne éducation : il intercalait dans ses phrases, à tout bout de champ, les mots : « mon vieux ». C'était une sorte d'exclamation ou d'interjection ; deux mots interjetés sans raison, comme certains

disent : « et alors », ou emploient d'autres locutions, bien que ces deux mots aient été encore peut-être moins explicables à l'instant où ils intervenaient. C'était d'ailleurs, bien souvent, assez piquant car, sauf lorsqu'il était dans les limites de la plus stricte cérémonie, son habitude se donnait libre cours, même s'il parlait à des personnes avec lesquelles il n'était pas intime et il lui arrivait ainsi de laisser passer son « mon vieux » en conversant avec une femme.

Un jour, un ami très influent le recommanda à un haut personnage dont pouvait dépendre sa situation, voire son avenir. Ce haut personnage était un homme pénétré de son importance, un peu gourmé et protocolaire. La réception qu'il fit à notre jeune homme fut néanmoins cordiale et, après quelques minutes, il sembla assez séduit par son intelligence. La conversation se prolongea mais, à un certain moment, notre héros constata que l'attitude de son hôte changeait notablement et que, presque d'un coup, il devenait de glace. Bientôt, même, le haut personnage fit tourner court à l'entretien et le jeune homme dut prendre congé. Aucune nouvelle ne lui vint de cette visite et il ne comprenait pas ce qui avait pu la rendre inefficace. Pourtant, à quelque temps de là, son introducteur rencontra le haut personnage qui lui dit : « J'ai reçu ce monsieur que

vous m'aviez adressé. Votre protégé ne me semble point sot. Mais il a quelque chose qui ne me plaît pas beaucoup et qui peut être dangereux en affaires : il est facilement familier. Nous ne conversions pas depuis plus d'un quart d'heure qu'il m'appelait déjà « mon vieux ». C'est très gênant. » Ce malentendu pesa longtemps sur la carrière de notre ami. C'était pourtant vraiment une vétille, mais c'est précisément pour cela que nous avons tenu à rapporter cet exemple. Mais les mauvaises habitudes de grande envergure sont plus nocives et ne se bornent pas aux petits inconvénients d'ordre privé. Il en est qui ont des effets tragiques non seulement pour celui qui les pratique mais pour d'autres ; il en est même qui sont pernicieuses dans la société.

Une habitude est donc mauvaise en raison des effets permanents ou occasionnels qu'elle peut avoir pour celui qui y est soumis ou pour les autres, ou pour lui-même et les autres tout à la fois.

CHAPITRE IV

Les préludes à la lutte

AYANT bien conscience de ce qu'est la mauvaise habitude, il faut attacher l'importance qui convient à celle que l'on sait avoir, ou chercher à savoir si l'on en a que l'on ignore, ou seulement si l'on a une tendance à en acquérir.

Pour cela, l'introspection est nécessaire.

Cette introspection peut vous mener à l'une ou l'autre de ces constatations : ou bien vous vous apercevrez que vous avez des habitudes (bonnes ou mauvaises) que vous n'aviez pas notées ; ou bien vous vous apercevrez que vous avez une tendance à acquérir des habitudes particulières ; ou bien, enfin, que vous n'avez aucune habitude ni tendance à en avoir — constatation qui sera bien rare pour les autoanalyses bien faites, exécutées en toute bonne foi et sans se laisser aveugler par soi-même.

Comment, demanderez-vous, pourrons-nous faire ces constatations ?

Pour la première fois, ce sera fort simple. Dès le premier essai d'analyse objective, en vous regardant agir, en vous entendant parler, en révisant vos pensées habituelles — le tout en vous extériorisant quelque peu et en opérant avec soin — vous verrez assez vite si, en toute occasion ou chaque fois que l'occasion s'en présente, vous accomplissez le ou les mêmes gestes ou actes, vous dites les mêmes mots, vous revenez sur la même pensée ou la même préoccupation.

Pour la seconde constatation il faudra, certes, sonder plus profondément, avec un esprit plus critique et, sans doute, avec plus de constance. Ce sera évidemment moins facile. Mais avec l'attention suffisante vous finirez bien par vous apercevoir :

1° si, d'une façon générale, vous avez une tendance vers tout ce qui revient ou se refait régulièrement ou se répète fréquemment ;

2° si, d'une façon plus particulière, il y a des actes, des formules, des états matériels, ou mentaux, des pensées vers lesquels vous êtes appelé ou que vous aimeriez répéter ou éprouver fréquemment.

Cela constaté, vous saurez que vous êtes sujet soit à contracter une habitude que vous

ne prévoyez pas encore, soit à en contracter une que vous pourrez déterminer.

Pour la troisième constatation, nous ne pouvons que donner un conseil : tenez-vous sur vos gardes et répétez assez souvent l'introspection, car il y aura infiniment de chances pour qu'une habitude en puissance se cache sous quelque repli de votre subconscient ou pour que vous ayez été un peu trop facilement content de vous-même et de votre état d'esprit.

En fait, dans la quasi-totalité des cas, vous vous confirmerez votre ou vos habitudes connues, ou bien vous vous découvrirez une ou des habitudes que vous n'aviez pas remarquées, ou bien vous constaterez votre tendance à une habitude particulière ou aux habitudes en général.

Prenons d'abord le premier cas, c'est-à-dire confirmation d'habitudes connues ou découverte d'habitudes inconnues.

Il faut, en premier lieu, bien circonscrire les limites de ces habitudes, voir exactement ce que sont leurs proportions et si elles sont profondément ancrées en vous.

Il faut ensuite déterminer s'il y en a de bonnes et s'il y en a de mauvaises.

Nous avons défini, quelques pages plus haut, les caractères qui constituent la mauvaise habitude. Vous savez donc que, pour reconnaître si l'habitude ou les habitudes que vous notez

chez vous sont mauvaises, vous n'avez qu'à examiner leurs effets plus ou moins directs ou leurs conséquences, tant sur vous personnellement que sur les autres, et aussi tant au point de vue particulier qu'au point de vue général, au point de vue privé qu'au point de vue public.

A ce sujet, rappelons ce que nous avons écrit antérieurement, à savoir que toute habitude, même la meilleure, a ses inconvénients et le moindre est l'astreinte. Elles ont toutes également des conséquences qui, même chez les bonnes, ne sont pas toutes entièrement avantageuses. Il faut donc, dans toute habitude que l'on se constate — qu'on la juge au premier examen, bonne ou mauvaise — peser exactement les inconvénients et avantages et voir si la somme des premiers dépasse celle des seconds ou réciproquement.

Prenons, une fois de plus, un exemple et celui que nous allons choisir contient, en soi, à peu près toutes les données du problème.

Un grand savant, qui a toujours la pensée tendue vers la solution des problèmes de sa science ou l'étude de ses sujets, prend l'habitude d'esprit de ne se préoccuper que de ses recherches. Ce savant en arrive à négliger tout le reste : la conduite de ses intérêts pratiques, les détails de sa vie matérielle, les échanges de relations, etc. Il semble le plus

souvent « absorbé », il est « dans la lune », selon l'image populaire. Cette manière d'être lui attire, bien entendu, toutes sortes de petits mécomptes et, parfois, elle n'est pas sans quelques petits dérangements pour les autres. Son habitude d'esprit présente donc beaucoup d'inconvénients, en raison de ses conséquences premières et, parfois, des habitudes subséquentes et de leurs conséquences secondes. Il n'en est pas moins vrai qu'une fois pesés les avantages et les inconvénients de l'habitude d'esprit de ce savant, on est obligé de reconnaître que ce sont les premiers qui ont le plus de poids et qu'il serait regrettable de le voir renoncer à cette habitude d'esprit pour en éviter les inconvénients, si ce renoncement devait amener une diminution du pouvoir producteur dudit savant, donner moins de volume ou moins de valeur à ses travaux, priver l'humanité de belles études, de recherches utiles, d'inventions ou de découvertes précieuses.

En prenant cet exemple, nous n'avons d'ailleurs pas l'intention de dire que les savants sont nécessairement faits de telle façon que tous se trouvent en présence de cette double alternative ; fort heureusement, au contraire, les grands distraits comme Ampère ne sont qu'une minorité, pour ne pas dire des exceptions. Toutefois, il nous a permis de montrer, de la façon la plus frappante et la plus directe

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

que nous ayons pu trouver, qu'il convient toujours d'examiner une habitude sur toutes ses faces et en tenant compte de tous les éléments non seulement qui la constituent mais encore qui l'entourent.

Si, tout bien pesé, la somme des avantages vous semble, dans les habitudes que vous vous constatez, dépasser celle des inconvénients, conservez-les. Encore faudra-t-il que vous les surveilliez et que vous vous surveilliez pour qu'elles ne dépassent pas les limites avantageuses et que leurs inconvénients n'en arrivent pas à prendre le pas sur leurs avantages, pour qu'enfin elles ne se déforment pas jusqu'à devenir plus ou moins nuisibles.

Dans l'éventualité contraire, c'est-à-dire si vous vous apercevez que la somme des inconvénients dépasse celle des avantages, combattez-la — nous verrons, dans la suite, comment — pour vous en défaire.

Il peut encore se présenter à vous une habitude qui, telle quelle, vous offrira un maximum d'avantages, mais à laquelle, à la suite d'une introspection bien et intelligemment faite, vous entreverrez de possibles développements susceptibles d'être dangereux ou des points possibles d'accès à des inconvénients futurs ou indirects. Il vous appartiendra, alors, de juger de votre attitude et d'apprécier si ces risques sont évitables pour vous et, de toute

façon, si les avantages que présente l'habitude en question valent ou non la peine de les courir ou de vous évertuer à les éviter.

*
**

En présence du deuxième cas — constatation de tendances à acquérir des habitudes en général, ou certaines habitudes particulièrement — il y aura deux lignes de conduite, selon que vous serez en présence de la tendance générale ou d'une tendance plus particulière.

Dans la première hypothèse, vous devrez vous surveiller et guetter vos réflexes et les réactions de votre subconscient. Cette surveillance aura deux buts : d'abord celui d'éviter les occasions de prendre des habitudes ou, en présence inévitable d'une de ces occasions, de voir venir l'habitude et d'opposer la résistance convenable à son emprise, ensuite de fuir les occasions de mauvaises habitudes patentes. Notez qu'il n'est pas certain que, sur le terrain propice que vous présenterez, vous réussissiez immanquablement et toujours à esquiver la mainmise d'une habitude, soit que celle-ci soit trop insidieuse, soit que votre surveillance de vous-même se soit relâchée un instant, soit enfin que votre tendance soit plus forte que votre volonté.

Il convient donc, à côté de cette surveillance, de vous « tonifier » dans l'ensemble, de donner moins de prise à la tendance ou, si vous préférez, de l'endormir. Pour cela, vous aurez à donner à votre esprit et à votre corps des sujets divers et variés d'intérêt, par les lectures, l'étude de certaines questions, les jeux et les exercices physiques, en multipliant et en changeant fréquemment la nature et l'espèce de ces distractions ou occupations.

Nous ne disons pas que cela suffira à faire disparaître sûrement votre tendance à prendre des habitudes, mais cela l'affaiblira ; elle ne sera plus aussi active et cela, joint à la surveillance dont nous venons de parler, vous évitera au moins le risque de tomber à chaque instant dans une habitude inconsidérée. Finalement, avec ce double procédé, s'il vous arrive d'acquérir une habitude, ce sera à bon escient et il y a toute chance pour qu'elle ne soit point mauvaise.

Dans la seconde hypothèse — celle d'une tendance particulière vers certaines habitudes déterminées — vous aurez d'abord à agir de la même façon que nous avons indiquée pour les cas d'habitudes existantes, c'est-à-dire, en résumé, jauger ces habitudes et distinguer leur caractère bon ou mauvais. Il vous restera, selon l'un ou l'autre de ces caractères, soit de laisser au hasard le soin de vous les faire

acquérir, soit de fuir avec soin toutes les occasions de tomber sous leur empire. A cela, il faudra joindre le procédé de surveillance que nous venons de recommander pour la tendance générale aux habitudes.

*
**

En somme, qu'il s'agisse d'habitudes constatées existantes ou d'habitudes constatées en puissance, dès que ces constatations sont faites, vous devez prendre fermement la décision soit d'accepter cette habitude, parce que la comparaison des avantages et des inconvénients est en faveur des avantages — et vous devez toutefois le faire en doublant cette décision de celle de combattre ou de réduire les effets des inconvénients — soit de la rejeter en bloc parce qu'elle offre plus d'inconvénients que d'avantages, qu'en conséquence elle est mauvaise.

*
**

Dans cette recherche analytique des habitudes, de leurs caractères et de leurs qualités ou défauts, il ne faut pas oublier qu'une habitude peut être active ou peut être inhibitive. En un mot, toutes les habitudes ne poussent pas à l'action, c'est-à-dire à l'acte, au geste, au mouvement physique ou mental. Il en est, au

contraire, qui retiennent le mouvement, qui poussent à l'inaction. Il en est, aussi, d'ailleurs, qui comportent les deux, exigeant d'une part un certain geste ou une certaine attitude pour être appliquées et, d'autre part, en vertu de leur nature même, interdisent tout mouvement autre que celui qui les constitue elles-mêmes en propre. On pourrait, en outre, en poussant les choses à l'extrême, dire que de très nombreuses habitudes, pour ne pas dire les plus nombreuses, apportent directement ou indirectement avec elles une part d'inhibition ; car leur exercice jette l'inaction sur une partie du domaine de l'activité générale. Et ceci, dans le nombre, pour d'excellentes habitudes. Ainsi — et comme il faut toujours prendre en exemple les cas les plus simples et les moins importants — il est bien évident qu'un homme qui a l'habitude de faire tous les matins une demi-heure d'exercices physiques suit ainsi une excellente habitude. Mais, pendant cette demi-heure, il s'interdit d'avancer le travail de sa journée ou d'en faire un peu plus, ou de lire, ou d'étudier, ou de faire une visite qui pourrait être utile. Ainsi, l'habitude de l'exercice physique, qui est excellente et qu'il aurait mille fois tort d'abandonner, jette l'inhibition sur une partie de ce qui devrait être son activité.

Autre exemple : un homme qui s'adonne à un certain ordre de sciences ou de lettres

doit renoncer à s'occuper à fond d'autres questions intellectuelles. L'habitude de travailler à sa spécialité qui, elle aussi, est excellente et profitable, non seulement à lui mais à la société, l'arrête à l'entrée des autres préoccupations et travaux intellectuels.

En dehors de leurs effets ou conséquences, il y a même des habitudes qui sont en propre des inactions, qui, par suite, contiennent à la fois l'inhibition et ses effets directs ; telles sont, entre autres, la paresse sous toutes ses formes — très mauvaise habitude — la sieste — très bonne habitude lorsqu'on peut y sacrifier.

En résumé, quand vous procédez à la recherche, par introspection, de vos habitudes et que vous les classez en bonnes ou en mauvaises, vous ne devez pas seulement enregistrer ceux de vos faits, gestes ou pensées qui sont des actions ou vous laissent à l'action, mais aussi ceux qui sont des inactions ou vous incitent à l'inaction.

CHAPITRE V

La défense générale contre les mauvaises habitudes

Vous devez à présent être en possession des moyens de déterminer, non seulement la présence d'habitudes acquises ou l'imminence d'habitudes à acquérir, mais encore la nature et la qualité de ces habitudes. Vous pouvez donc faire le choix et garder ou rejeter en bloc celles que vous trouverez installées chez vous ou celles que vous prévoirez.

Mais, avant de fixer votre choix et de vous décider à accepter ou à adopter une habitude, ou comme raison susceptible de renforcer votre décision d'en repousser une mauvaise, songez bien à ce que nous allons vous exposer :

Il est une vérité établie que M. Lemoine résume par ces mots : « L'habitude augmente la puissance de toute énergie qui s'exerce. » Comprenez : « qui s'exerce *dans le sens de*

cette habitude. » Mais c'est précisément de cela qu'il faut tenir compte et bien noter les inconvénients et dangers que cela comporte.

Tout d'abord, il y a exclusivité ou priorité en faveur de cette habitude qui, de cette manière, nuit peu ou prou à toutes les activités qui pourraient s'exercer en dehors d'elle. Elle peut, ainsi, bien souvent, sinon toujours, créer l'apathie vis-à-vis de ces activités ; elle peut même arriver à créer l'inertie pour tout ce qui ne la touche pas. En somme, toute habitude est plus ou moins amoindrissante et peut être paralysante, totalement, si elle est de nature inhibitive.

Si c'est une bonne habitude, c'est à vous de voir les sacrifices que vous pouvez lui consentir.

Mais si c'est une mauvaise habitude, cela doit vous convaincre et vous donner vigueur encore plus grande et vous encourager dans la lutte pour vous en défaire ou pour l'éviter, puisque vous vous rendez compte, désormais, que le danger qu'elle représente se fortifie par lui-même.

Ajoutez que l'habitude, en augmentant la puissance de cette énergie « qui s'exerce », accroît aussi le besoin qu'elle a de s'exercer de nouveau ou de la même façon. Ou, si vous préférez, l'habitude pousse à répéter le plus souvent ou à exercer avec la plus grande

continuité et la plus grande force ses propres manifestations, et elle vous y pousse avec une puissance toujours accrue, en développant sans cesse et à chacune de ses manifestations l'énergie qui vous anime au cours de leurs apparitions.

Lorsqu'il s'agit d'une mauvaise habitude, cela signifie que plus vous la suivez, plus elle vous entraîne, plus elle devient forte et tyrannique, et que plus vous en précipitez la répétition plus vous augmentez le volume et la force de ce qu'elle vous impose : pensée, acte ou geste.

C'est ainsi qu'une mauvaise habitude qui, à l'origine, n'a que des effets faibles ou anodins devient le plus souvent, à la longue, extrêmement pernicieuse et finit par avoir des résultats ou des conséquences catastrophiques.

LES PROCÉDÉS GÉNÉRAUX DE LUTTE

Lorsque vous vous êtes confirmé ou que vous avez décelé la présence ou la menace d'une ou de plusieurs mauvaises habitudes, vous devez tout d'abord en rechercher l'origine ou, si vous aimez mieux, ce que nous avons appelé « le point de départ ».

Rappelons que ces points de départ sont au nombre de quatre : l'innéité, l'éducation, la profession, le fait fortuit.

L'innéité présente trois éléments : l'instinct proprement dit, l'hérédité, l'atavisme.

Cette recherche est nécessaire, car c'est son résultat, les renseignements qu'elle vous apportera, qui seront les guides dans votre action de résistance, qui vous permettront le choix judicieux des moyens généraux de lutte.

Quels sont ces moyens généraux ?

*
**

Il faut d'abord que vous reteniez que tout ce qui, en nous, agit ou plus précisément témoigne de l'activité est subordonné à la sensibilité, qui elle-même est subordonnée aux nerfs.

Les nerfs, ce sont, en somme, les organes conducteurs de la sensibilité.

De la sensibilité dépendent les perceptions qui se produisent en nous. Les organes moteurs sont soumis aux organes sensitifs et sont animés et dirigés par eux. Quand votre cerveau enregistre une image ou produit une pensée, quand il donne à vos membres l'ordre d'exécuter un mouvement, il a d'abord été incité à faire ces opérations par les nerfs sensitifs qui ont en premier lieu été affectés par la vue de cette image, par le motif de cette pensée ou par les circonstances physiques, matérielles ou mentales qui exigeaient le geste ordonné. L'extrémité d'un nerf sensitif, à la périphérie de

votre corps — à votre vue, à votre ouïe, à votre odorat, à votre toucher — a été affectée par une sensation et le contact survenu, qui s'établit alors, engendre, par l'action mécanique musculaire dans les nerfs de la sensibilité générale, le courant ou « influx nerveux » qui aboutit au cerveau et lui transmet cette sensation qu'il transforme éventuellement en attention volontaire, en idée, en ordre de geste et de là naît l'activité sous toutes ses formes — y compris, bien entendu, la forme inhibitive.

Pour lutter contre l'habitude, le premier moyen auquel vous devez avoir recours et qui, par certains côtés, commande tous les autres, c'est la surveillance de votre sensibilité et par conséquent de vos nerfs.

De ces nerfs, il faut guetter tous les mouvements, toutes les réactions, car il faut saisir votre sensibilité, noter comment elle va agir, comment elle va affecter votre cerveau. Ainsi vous pourrez voir arriver une nouvelle mauvaise habitude et voir comment agit sur vous une ancienne. Il vous sera possible, alors, d'établir les réactions contraires à celles qui la portent ou qu'elle amène, c'est-à-dire que vous aurez le moyen de la contrebattre directement et, parfois, avec ses propres moyens.

*
**

Votre arme essentielle est — comme dans toutes les actions psychologiques — la volonté.

Vous devez tendre votre volonté de toutes vos forces pour chasser l'habitude importune. Votre attention volontaire doit, en somme, être toujours sous les armes et, chaque fois que l'occasion s'en présente, repousser la manifestation qui s'offre de cette mauvaise habitude dont il faut que vous vous débarrassiez, et elle doit évoquer tous les procédés propres à la faire disparaître, ces procédés dussent-ils exiger de vous un effort contraire à vos goûts, voire à vos tendances, dussent-ils vous sembler ennuyeux, vous coûter quelques sacrifices.

Il sera donc bon, lorsque vous vous sentirez en proie à une mauvaise habitude dont vous aurez décidé de vous débarrasser ou que vous entendez éviter, de vous préparer à la lutte qui s'ensuivra en exerçant et en développant votre volonté. Cette opération préalable sera plus ou moins facile — selon votre tempérament — soit que vous soyez déjà pourvu d'une solide volonté, soit que vous ayez besoin de vous renforcer sur ce point — et aussi selon la force de votre habitude ou de l'appel de celle que vous prévoyez.

De toute façon, ne regrettez pas le temps que vous emploierez à cette préparation. La lutte contre l'habitude aura, en l'occurrence,

le double avantage de vous débarrasser d'elle et d'être en même temps un exercice de volonté, c'est-à-dire l'occasion de développer ou de tenir celle-ci en haleine. Or la volonté est la qualité première du véritable homme.

*
**

Un autre agent de résistance contre la mauvaise habitude est l'empire sur soi-même — que comporte, au reste, la volonté et qui en est un des signes majeurs.

Vous devez être en état — ou faire le nécessaire pour parvenir à être en état — de vous dominer et d'imposer silence ou, si vous aimez mieux, de paralyser la mauvaise habitude chaque fois qu'elle tendra à se présenter ou que l'occasion de le faire lui sera offerte.

Pour cela, vous devez dominer vos réflexes et conduire vos pensées. Vous devez vous exercer à cela en tout ce qui touche l'habitude mauvaise ; cet exercice aboutira à une autre habitude, celle-là entièrement bonne, de réfléchir, de commander à vos mouvements, matériels ou spirituels. Cette habitude-là ne comporte aucun inconvénient, elle ne présente aucun défaut, aucune faille à travers laquelle quelque chose de nuisible ou de regrettable pourrait se glisser.

L'empire sur vous-même vous conduira à vous

contenir lorsque la mauvaise habitude, si elle est active, vous poussera à l'action, ou à vous mettre en mouvement, lorsque, si l'habitude est inhibitive, elle tentera de vous retenir ou de vous immobiliser.

Ce sera ainsi votre force clairvoyante qui vaincra l'habitude pernicieuse, en vous permettant de bien posséder toute votre puissance et de mettre en ligne la fermeté.

*
**

Vous devez aussi recourir à l'autosuggestion.

L'autosuggestion, ce n'est pas seulement certains mots, certaines formules que l'on prononce et dont on s'impose la répétition avec l'intention de se pénétrer de ce qu'ils représentent. Ces mots et ces formules ne sont que les formes extérieurs ou, plus vraiment, les ornements — tout au plus les annexes — de l'autosuggestion et, si vous croyez les utiliser comme moyen de pénétration en vous de l'état suggestif, vous commettez une erreur qui consiste à faire le chemin à l'envers et à prendre des détails d'exécution pour le but central.

En fait, c'est par l'intérieur que vous devez vous suggestionner, et c'est l'intérieur que vous devez suggestionner.

Il faut donc qu'avec tout le pouvoir que

vous avez en vous, vous vous imposiez l'idée que l'habitude que vous voulez chasser n'est pas la maîtresse de vos mouvements, qu'elle n'existe pas. Et ce n'est pas en vous le répétant à satiété que vous obtiendrez ce résultat. Vous pourrez, certes, utiliser ces répétitions comme adjuvant, mais il y a beaucoup plus puissant à faire.

Il faut vous persuader, vous baigner, si j'ose dire, dans l'idée que votre mauvaise habitude n'existe pas, vous dominer au point de vous imposer cette idée, d'en faire une sorte d'atmosphère autour de vous, dussiez-vous vous placer dans l'irréel. Tout en vous doit tendre à nier, vis-à-vis de vous-même, l'existence de cette importune que vous répudiez, ou pour le moins à la considérer comme sans aucune puissance.

Et, de fait, la vérité profonde la voici : *l'habitude n'est que ce qu'on accepte qu'elle soit, en se laissant dominer par son subconscient.*

*
**

Une autre arme puissante dont vous disposez est la conscience.

L'habitude a un point très faible ou plutôt, à un certain moment, dans une certaine position, elle prête le flanc, presque sans défense, à l'attaque.

Rappelez-vous que l'habitude commence par traverser une période consciente, puis elle arrive à l'automatisme. A ce moment, elle est dans toute sa force, sa position est toute puissante. Mais si la conscience réapparaît et intervient de nouveau, l'habitude perd de sa perfection, et par conséquent de sa force, dans toute la mesure où cette conscience réapparaît.

Cela signifie que l'habitude vous endort et prend sa force dans l'inconscience où vous êtes plongé.

Mais il ne tient qu'à vous, en rappelant la conscience, en la faisant revenir par l'attention volontaire, de vous débarrasser du charme sous lequel la mauvaise habitude vous tient.

Pour cela, fixez fortement votre attention, devenez conscient, voyez-vous agir et, plus vous parviendrez à faire sortir votre mauvaise habitude de l'automatisme, plus vous organiserez vos mouvements dans toutes les occasions où elle peut se manifester, plus elle perdra son caractère d'habitude, plus elle se déformera ; quand l'automatisme aura complètement disparu, elle cessera d'être habitude, c'est là une vérité première. A ce moment, si vous continuez à vous livrer aux mouvements qu'elle provoquait jusque-là, ce sera de votre propre volonté et dans la limite que vous déciderez, puisque ce sera consciemment. Mais, alors, si ce que vous faisait accomplir l'habitude est

déplorable et que sans elle, c'est-à-dire de votre plein consentement, vous continuez à l'accomplir vous le ferez en pleine responsabilité, vous serez coupable vis-à-vis de vous-même, car ce ne sera pas la mauvaise habitude qui vous conduira — puisqu'elle n'existera plus — mais le goût concerté de retrouver ce qu'elle comportait.

En somme, vous n'aurez pas voulu vous débarrasser de votre mauvaise habitude, vous aurez au contraire voulu la conserver en y ajoutant le ragoût de l'analyse et de la conscience.

*
**

Nous venons de vous indiquer les cinq premiers moyens généraux qui s'offrent pour lutter contre les mauvaises habitudes : surveillance de votre sensibilité, volonté, empire sur soi-même, autosuggestion, conscience. Ce sont des moyens que vous possédez en vous, que vous devez en faire sortir par évocation, pour les utiliser. Ce sont, dirons-nous, les moyens intérieurs.

Mais, toujours dans l'ordre général, il se présente des moyens que nous qualifierons d'extérieurs, parce que c'est hors de vous que vous les trouverez, et que vous devrez les chercher dans les circonstances qui vous entourent, dans les occasions qui se présentent. Il est bien

entendu que, pour l'utilisation de ces moyens extérieurs, pour la forme d'application que vous leur donnerez selon les conjonctures, certains des éléments qui constituent les moyens intérieurs interviendront grâce à la nature même de votre recherche. Il saute aux yeux, en effet, qu'il faudra, de toute façon, que votre volonté entre en jeu pour mettre en mouvement votre action ; de même la conscience, sous la forme intelligence, aura à vous guider dans le choix des formules des moyens extérieurs, ainsi que dans leur mode d'application et leur exécution. Dans la lutte que vous allez entreprendre, du reste, les moyens intérieurs : volonté, empire sur soi-même et conscience, interviendront de deux façons : d'une façon directe et pour leur propre compte, attaquant la mauvaise habitude par leur propre force et par leur seule présence; d'une façon indirecte, en étant l'appui ou le guide des moyens extérieurs.

*
**

Parmi ces moyens extérieurs, le premier qui se présente est la nouveauté.

Rappelons que nous avons signalé, dans le chapitre où nous parlons de la formation de l'habitude et des contrastes qu'elle présente, que toute habitude naît d'une nouveauté qui se présente et qui produit un changement ;

qu'en outre, toute habitude existante est l'ennemie de la nouveauté, parce que le changement qui en naîtra peut porter avec lui une nouvelle habitude qui la combattra.

Ceci suffit à indiquer la nécessité de chercher des nouveautés amenant de nouvelles habitudes pour se débarrasser d'une ancienne qui vous gêne.

Vous ne pouvez le faire, bien entendu, qu'à partir du moment où vous aurez ramené votre mauvaise habitude dans le champ visuel de la conscience totale avec attention volontaire et, de toute manière, il se conçoit bien que vous ne pourriez pas la combattre si elle restait en partie dans l'inconscient, si vous n'en perceviez pas ou plus le mode d'action et l'influence.

La nouveauté qu'alors vous utiliserez viendra donc s'opposer à l'ancienne habitude — que l'intervention de la conscience aura déjà affaiblie — et peu à peu la remplacera.

Cette nouvelle habitude, fruit du changement présenté par la nouveauté, sera naturellement tout à fait consciente et, par là, n'offrira pas tous les caractères de l'habitude parvenue à sa perfection. En conséquence, vous ne serez pas dominé par elle tant que vous ne la laisserez pas évoluer jusqu'à se loger dans l'inconscient. Il vaut mieux, de toute façon, ne pas la laisser arriver jusqu'à ce point, même

si cette nouvelle habitude est bonne. Il est, en effet, toujours préférable d'éviter l'astreinte ou la suggestion d'une habitude. Vous devrez donc, tant que vous ne serez pas débarrassé de la mauvaise habitude contre laquelle vous luttez, multiplier les nouveautés ou les faire se succéder en série.

Si, dans le nombre des habitudes que vous ébauchez ainsi, l'une d'elles vous semble précieuse conservez-la, mais ne la laissez pas atteindre le degré de perfection de l'inconscience et de l'automatisme ; très exactement : organisez-la en coutume raisonnée et surveillez-la afin qu'elle ne puisse se transformer peu à peu — pour ainsi dire à votre insu — et finir par présenter des inconvénients trop lourds et des manifestations et exigences gênantes

*
**

Il y a aussi — et c'est le moyen antithétique, mais non antinomique de celui que nous venons d'indiquer — il y a aussi, disons-nous, la répétition volontaire.

On sait que l'habitude naît, entre autres choses, de la répétition et que, dans la suite, la répétition la « nourrit » et même la renforce. En l'occurrence, la répétition renforce l'habitude par l'affaiblissement, l'émoussement de la première impression et en parvenant, par cette

voie, à la transformer en réflexe ou en automatisme, c'est-à-dire qu'elle est séparée de l'attention volontaire et aussi — sauf dans ses formes uniquement apparentes — du conscient.

Mais, précisément, si la conscience se maintient ou intervient totalement, si l'attention volontaire opère puissamment, le résultat de la répétition est exactement le contraire de celui que nous venons de dire. Au cas où ces forces jouent, la satiété — disons la lassitude — se produit plus ou moins rapidement et l'habitude devient ennuyeuse. Elle disparaît.

A fortiori, si, de propos délibéré, ayant pleine conscience de ce qu'elle est, vous répétez volontairement votre habitude à tout propos et hors de propos, que vous la transformiez en corvée que vous vous imposez, en obsession consentie, elle se transformera pour vous en une sorte de scie, elle vous deviendra odieuse, d'autant qu'en la pratiquant de cette façon tous ses côtés laids, disgracieux, ridicules ou désagréables, vous apparaîtront dans leurs moindres détails.

Il faut, naturellement, dans l'application de ce moyen, d'abord que votre attention soit toujours tendue pour ne pas retomber dans l'automatisme, ensuite que vous acceptiez momentanément — comme remède homéopathique, si l'on ne craint pas cette image — les incon-

vénients multipliés de cette mauvaise habitude. Et plus ils se feront sentir devant votre conscient bien éveillé, plus la cure sera rapide et définitive.

*
**

Vient ensuite le changement de milieu.

Nous entendons changement de milieu par rapport à celui où vous vivez quotidiennement, où l'habitude a pris naissance, ou bien où elle s'est acclimatée et où elle trouve l'atmosphère et les conditions qui lui conviennent, ou bien auxquelles elle s'est adaptée pour s'exercer.

Il faut donc rechercher un milieu, des conditions d'existence, qui interdisent l'exercice de votre mauvaise habitude ou, tout au moins, qui la rendent impossible ou incommode.

Là, il est indubitable que, la plupart du temps, votre volonté devra intervenir fortement. Cela supposera, dans beaucoup de cas, de petits désagréments ou dérangements passagers. Il arrivera même que cela bouscule ou détruise en même temps bien d'autres petites habitudes innocentes ou neutres.

Mais, par cela même, le procédé ne sera pas mauvais. Ainsi étendu dans ses effets — puisque, comme nous venons de le dire, vous ne pourrez pas toujours le limiter à ce qui ne concerne que la mauvaise habitude dont vous

voulez vous débarrasser — il vous donnera l'occasion de vous renouveler, matériellement et moralement, en apportant à ce renouveau toutes les améliorations que votre expérience des gens et des choses vous aura fait apercevoir, et que vous n'auriez pu appliquer sans ce changement. Au surplus, se renouveler, c'est vivre.

*
**

Enfin, il y a l'activité physique.

Au contraire de ce que l'on pourrait croire, ce moyen vaut autant pour les mauvaises habitudes d'ordre intellectuel que pour les mauvaises habitudes d'ordre matériel.

Il s'agit de se dépenser, d'occuper tout le système nerveux à l'effort concerté et raisonné, de contraindre le corps, sous la direction du cerveau, à des gestes, à des mouvements, à des positions qui créent des préoccupations simples, immédiates et renouvelées qui, tout en détendant les nerfs, excluent la répétition d'automatismes inutiles et étrangers à ces préoccupations.

Les sports, les exercices physiques de toutes natures, les travaux manuels, sont les principales formes d'application de ce moyen.

Il importe, d'ailleurs, de renouveler la nature de ces applications, car il ne faudrait pas risquer en en exploitant une seule trop régu-

lièrement et d'une façon trop prolongée de la faire tomber dans l'automatisme et devenir une habitude exagérément impérative, jusqu'à être, elle-même, par ses exigences, une mauvaise habitude.

Les voyages aussi font partie de ce moyen qu'est l'activité physique. Ils en exigent, plus ou moins, selon les conditions dans lesquelles on se déplace, mais ils en exigent toujours au moins un peu. Ils présentent, en outre, l'avantage de combiner le moyen activité physique avec le moyen changement de milieu.

CHAPITRE VI

L'organisation de la lutte

Il nous reste maintenant à examiner l'application des moyens de combat contre les mauvaises habitudes, ce qui est proprement l'organisation de la lutte.

Nous commencerons par les habitudes considérées en général, selon leur point de départ et leur nature essentielle.

L'introspection ou l'autoanalyse que vous aurez pratiquée vous ayant indiqué la présence ou l'imminence de l'habitude que vous reconnaissez mauvaise, et permis d'en préciser la nature, il vous sera nécessaire, pour aborder judicieusement la lutte contre elle, de déterminer la source profonde qu'elle trouve au fond de vous, c'est-à-dire son point de départ. Il se conçoit immédiatement, en effet, que pour savoir par quel point l'attaquer, pour connaître la cause, l'étendue et la force de son emprise

et la contre-partie exacte à lui opposer, il est nécessaire que vous sachiez d'où elle est née et où elle puise sa vie et son influence.

Cette précision vous sera, pour la plupart du temps, assez facile à fixer. Vous distinguerez même, à peu près immédiatement, s'il s'agit d'innéité, d'éducation, de profession ou de fait fortuit. Ce qui sera parfois moins simple, ce sera de déterminer exactement, dans le cas d'intervention de l'innéité, l'élément en face duquel vous vous trouverez, parmi les trois qu'elle compte. En somme, il vous sera aisé, ne fût-ce qu'en opérant par élimination et en considérant votre habitude gênante, de vous assurer à vous-même : « J'ai eu cette habitude sans que rien dans le milieu où j'ai vécu n'ait été propre à me la donner, que rien dans ma profession ne puisse me porter vers elle, ni qu'aucun fait fortuit ne soit venu m'y inciter. C'est donc une habitude vers laquelle j'avais une tendance innée. » Mais il vous sera moins aisé de conclure : « Le point de naissance de mon habitude c'est le grand instinct originel et constitutif de l'espèce » ou bien : « c'est l'hérédité », ou bien encore : « c'est l'atavisme ».

Pour les grands instincts, un peu de réflexion et de logique vous permettront de voir clair ; pour l'hérédité, il vous faudra, déjà, un peu plus de recherches et d'analyse ; mais pour

l'atavisme, si votre habitude n'est pas suffisamment sensationnelle pour rester bien gravée dans la mémoire des gens, ou si vous connaissez mal l'histoire de votre famille et l'existence de ceux de ses membres ascendants par rapport à vous qui présentaient quelque chose de marquant, de caractéristique, il vous sera impossible de recouper la présence de l'action atavique. Toutefois, lorsque vous ne pourrez fixer à l'une de vos habitudes une source quelconque, un point initial patent, vous devrez toujours considérer que cette source ou ce point initial est l'atavisme ; cette considération n'aura pas la même valeur et la même utilité que si vous pouviez faire une constatation précise, avec toutes les circonstances sous-jacentes, mais elle pourra tout de même servir de base à votre ligne de conduite.

*
**

Il y a, pour chacun des points de départ, des règles générales à appliquer aux habitudes qui en sont issues.

Celles qui procèdent de l'innéité nécessitent des efforts plus grands, une volonté plus soutenue car, bien entendu, leurs racines en vous sont plus puissantes. Plus un individu a prolongé un mouvement ou un état dont l'origine est en lui, plus il le reproduit, plus il tend à le reproduire,

alors que le changement qui lui vient de l'extérieur a une tendance à lui devenir à la longue étranger, et le mouvement ou l'état qu'il a provoqué en perd de sa force pour résister à l'intervention ou au retour de la conscience, si cette intervention ou ce retour ont lieu.

Les habitudes provenant de l'innéité présentent donc moins de points faibles que les autres.

*
**

Examinons d'abord ce qui peut être fait contre ces habitudes issues de l'innéité, en commençant par l'instinct.

La lutte contre les mauvaises habitudes ayant comme point de départ l'instinct proprement dit est particulièrement ardue. Beaucoup des habitudes qui émanent de lui, qu'il impose, sont avec leurs côtés mauvais, vilains ou pénibles, nécessaires à l'existence de l'humanité, font partie de l'essence même de l'homme, qui cesserait d'être un homme — et d'être tout court — s'il ne les pratiquait pas telles quelles, avec leurs défauts, voire leurs duretés ou leurs laideurs.

Il sera donc quasi impossible (à moins qu'il ne s'agisse d'une manifestation très indirecte et déformée) de faire disparaître totalement une mauvaise habitude venue de l'instinct. Ce que

l'on pourra faire — en surveillant ses réflexes et en les dominant dans la mesure du possible — ce sera de modifier ses apparences, de la rendre moins fruste, d'arrondir ses angles, de diminuer la fréquence de ses manifestations. C'est, du reste, à quoi ont tendu les civilisations et surtout ce à quoi, plus que toutes autres et au premier chef, tend la civilisation chrétienne.

Toutefois, en acceptant l'idée que l'homme peut adoucir le caractère dangereux ou excessif de certaines habitudes promues par l'instinct, il faut, quand même, bien se dire que cela ne vaut, d'une façon absolue, que pour l'individu pris à part. Il n'y a aucun remède lorsque l'habitude née de l'instinct s'exerce sur une masse. Si cette masse a certaines habitudes — comme par exemple le désordre ou la violence qui émanent de l'instinct de combativité — un gouvernement fort et énergique pourra à la longue, faire donner à ce peuple une éducation, un certain standing d'existence, et l'amener à des manières adoucies : ce ne seront que des apparences ; au fond, les habitudes d'esprit seront les mêmes ; un jour viendra où, à la moindre occasion, ce que l'on a pompeusement appelé « une psychose » entrera en jeu et l'explosion des gestes et des pensées longtemps comprimés se produira.

Dans ce livre, au demeurant, nous n'avons à

nous occuper que des mauvaises habitudes individuelles et non de celles des foules, et nous venons d'indiquer que l'individu, pour son propre compte, peut modifier, adoucir, voire améliorer les mauvaises habitudes qui lui viennent de l'instinct proprement dit.

Pour cela, vous avez à utiliser trois des principaux moyens intérieurs : la surveillance de la sensibilité, la volonté et l'empire sur soi-même.

Cela signifie que vous devrez, d'abord, guetter vos nerfs et ne jamais vous laisser entraîner à accepter qu'ils vibrent sans contrôle chaque fois qu'une occasion se présentera à votre habitude de s'exercer. Vous devrez, du reste, veiller aussi à fuir ces occasions et à empêcher les situations qui les offriront de se développer. Cela, c'est la surveillance de la sensibilité. Pour qu'elle s'accomplisse pleinement et qu'elle porte tous ses effets, vous concevez facilement qu'il faut que vous fassiez entrer en jeu toute votre volonté et que vous ayez pleinement l'empire sur vous-même, afin que la maîtrise de votre système nerveux ne vous échappe jamais et que vous puissiez imposer à vos réflexes de se soumettre à votre conscient et de ne faire que ce que vous avez décidé, que ce que vous voulez.

Vous devez, en outre, avoir recours à un moyen extérieur qui est la nouveauté.

Dans le domaine de l'instinct proprement dit, cette nouveauté ne pourra pas aller jusqu'à un changement d'habitude total, mais elle vous conduira, par un choix judicieux, à des manifestations adoucies ou améliorées de la mauvaise habitude dont vous subirez l'emprise.

J'ai eu comme ami un journaliste nommé G...., lequel a eu une certaine notoriété, qui est mort depuis quelques années, et dont la très mauvaise habitude était de chercher querelle aux gens, surtout aux inconnus. Pour un oui ou pour un non, il était prêt à entrer en bataille soit sous forme d'échange de violences verbales, soit sous forme de violences physiques selon les milieux. Une promenade avec lui n'était pas de tout repos, on n'était jamais sûr qu'elle ne se terminerait pas par une algarade sinon une échauffourée. En un mot, il avait l'instinct combatif développé au plus haut degré. Quand on le sermonnait, qu'on cherchait à lui montrer son tort et à le persuader de se modifier, il répondait : « J'ai l'habitude de ne pas me laisser marcher sur les pieds ! » Dieu sait qu'il n'avait pas besoin qu'on lui écrasât les orteils pour qu'il crût le moment venu de laisser libre cours à cette habitude !

Comment n'avait-il jamais été amené à aller sur le terrain ? C'était un pur hasard. Un jour, toutefois, un homme ne se contenta pas d'un échange d'injures et de quelques gestes

esquissés, et lui envoya deux témoins. Le duel eut lieu au bout de quarante-huit heures. Mon ami, qui avait de tout temps assez négligé la salle d'armes, passa ces deux jours sur la planche à se mettre un peu en forme. Au cours de la rencontre, et bien qu'il eût affaire à beaucoup plus fort escrimeur que lui, ce fut lui qui blessa son adversaire.

De cette histoire et de son court séjour à la salle d'armes, naquit chez lui un goût très fort pour l'escrime et chaque jour, à peu près, il passa au moins une bonne heure « sur la planche. » Eh bien, au bout de quelque temps, il avait cessé d'être querelleur et se montrait patient et courtois en toute circonstance. De son ancienne habitude, il ne restait qu'une manière très calme et très civile d'imposer le respect, et il l'obtenait de tous. Cette ancienne habitude s'était transformée et son instinct combatif se satisfaisait des assauts de fleuret ou d'épée. Ce sport l'avait, en même temps, amené à la courtoisie, car l'escrime est une grande école de politesse et de correction. Je ne jurerais pas, au surplus, qu'il n'eût point souhaité qu'une aventure le conduisît à croiser le fer démoucheté, mais rien dans son attitude n'était provoquant.

On ne peut pas, à proprement parler, prétendre qu'en semblable cas il y ait disparition d'une habitude, mais il y a modification et

transformation à tel point que de mauvaise elle devient bonne ou, à tout le moins, inoffensive.

Je puis, du reste, citer un autre exemple, qui se rapporte, cette fois, à l'instinct de sociabilité.

Disons, en passant, que l'instinct de sociabilité peut paraître, à première vue, l'antithèse de l'instinct de combativité ; mais cette apparence s'efface au premier examen. Des êtres sociables, mis en groupement, peuvent très bien être combatifs vis-à-vis d'autres êtres et même l'être individuellement à l'intérieur de leur groupement ; cette double éventualité se présente fréquemment, on ne le voit que trop. Le fait est que ces deux instincts cohabitent chez certaines espèces vivantes et premièrement chez l'homme. C'est une démonstration de plus que la nature est pleine de contrastes.

Mais revenons à notre exemple de mauvaise habitude ayant pour point de départ l'instinct de sociabilité.

Parmi les gens avec qui j'étais en relation, il y avait un homme qui avait l'habitude de lier conversation avec tous ceux qu'il rencontrait, même avec les inconnus qui se trouvaient côte à côte avec lui au hasard de la rue, en autobus, en métro et bien souvent de s'en faire des connaissances. Le même, d'ailleurs, se rapprochait de tous les groupes qu'il voyait

et se mêlait à tout ce que l'on disait. Il lui arrivait aussi à toute heure du jour, dès qu'il était seul et inoccupé, parfois de très bonne heure le matin, de venir faire visite à des gens pour trouver une compagnie, quitte à les déranger. L'une des formes de son habitude était encore de se mêler à toutes les foules, de se rendre dans tous les endroits où il pouvait trouver un grand nombre de gens, ce que l'on appelait, jadis, « un grand concours de populaire ».

Tout cela comportait pas mal d'inconvénients pour lui et surtout pour ses amis. Cela le rendait importun, « raseur » et involontairement indiscret. D'autre part, les relations hétéroclites lui amenaient de temps en temps des aventures désagréables, sans compter qu'il lui arrivait de loin en loin d'essuyer quelque rebuffade. Naturellement, il était porté à introduire dans son milieu et à présenter à son cercle d'amis lesdites connaissances hétéroclites faites au cours de ces rencontres fortuites ; c'était presque toujours, pour ce cercle d'amis, parfaitement fâcheux ; les échantillons sociables qu'il leur amenait étant bien entendu fort rarement d'une fréquentation séduisante. Il arriva, du reste, plusieurs fois, que ce ne fut point sans danger.

Il en résulta que les plus indulgents finirent par le trouver insupportable. Les uns

après les autres on s'éloigna de lui. Il ne put plus arriver à joindre aucun des membres de sa société originelle. Peu à peu, il se trouva isolé. Il se rattrapa sur ses connaissances fortuites et, surtout, en se mêlant à toutes les assemblées populaires. Ces circonstances nuisirent gravement à ses affaires. Nous sommes quelques-uns de son ancien entourage à savoir que, finalement, il mène une vie assez misérable, traînant dans tous les bouges populassiers et dans les bastringues.

Bien souvent, j'avais essayé discrètement de lui ouvrir les yeux sur ses maladresses et de lui faire apercevoir sa mauvaise habitude. Mais il n'avait jamais été capable d'en avoir conscience et je crois surtout qu'il ne savait pas dominer sa sensibilité. Il ne cherchait même pas à éduquer sa volonté, ou plutôt elle lui faisait tellement défaut qu'il eût fallu qu'il s'en constituât une de toutes pièces, et sa veulerie inconsciente s'y opposait.

Ainsi, une habitude partant d'un instinct naturel propre à inspirer de bons sentiments peut poussée à l'extrême et abandonnée à elle-même, devenir une mauvaise habitude et avoir des conséquences fâcheuses pour celui qui la subit et pour les autres.

Répétons-le : les habitudes inspirées par l'instinct proprement dit sont, dans leur action générale, indispensables à l'existence de l'es-

pèce ; mais, plus que toutes autres, il est nécessaire de les surveiller, d'en modifier ou d'en adapter les manifestations.

*
**

En ce qui concerne le deuxième élément de l'innéité, c'est-à-dire l'hérédité, la lutte sera, à peu près, aussi âpre contre les mauvaises habitudes qu'elle inspire que contre celles inspirées par l'instinct proprement dit ; mais vous aurez la possibilité de ne pas vous borner, toujours, à la simple amélioration ou modification et de parvenir à la libération.

Comme les habitudes qui ont ce point de départ sont souvent les fruits d'une expérience lointaine de vos ascendants, expérience qui, à tort ou à raison, a été considérée par eux comme ayant eu de bons résultats, il se trouvera que bien des mauvaises habitudes ainsi provoquées ne le seront que par déformation ou manque d'adaptation, ou bien parce que ce qui était bon à une époque plus ou moins éloignée ne l'est plus. Il y en aura, néanmoins, qui proviendront d'une erreur originelle ou même qui n'auront eu d'autre raison d'être, à leur début, qu'une simple fantaisie.

Un peu d'application vous suffira pour déceler l'intervention de l'hérédité. Vous n'aurez, pour cela, qu'à observer avec attention, et en uti-

lisant votre sens de l'analyse, les coutumes, les manières d'être, les façons d'agir et de penser de votre famille, de votre milieu, du monde local des contrées où vous vivez, à vous renseigner sur leurs antécédents et leur histoire, aussi lointainement que possible, en relevant les habitudes qui s'y pratiquent de père en fils, de génération en génération.

Cet examen, vous ne devez pas faillir à le faire dès que vous avez constaté que votre mauvaise habitude ne relève pas de l'instinct proprement dit. En y procédant, vous ne pouvez manquer de constater — s'il y a lieu — que cette habitude mauvaise procède directement ou indirectement, telle quelle ou avec modification ou déformation ou bien encore comme conséquence ou comme contre-coup, d'une ou de diverses habitudes des groupements humains que nous avons énumérés au paragraphe ci-dessus.

Bien entendu, il n'est pas question, ici, des hérédités pathologiques. L'origine de celles-là ne se révèle que trop, hélas ! par elle-même. Nous parlons des habitudes venues d'êtres sains, devenues habitudes et transmises comme telles pour les causes et pour les raisons que nous avons mentionnées quatre paragraphes plus haut.

Les moyens intérieurs de combat sont les mêmes que dans le cas d'intervention de l'ins-

tinct proprement dit, c'est-à-dire la surveillance de la sensibilité, la volonté et l'empire sur soi-même.

Bien entendu — et cela vaut aussi, sans qu'il soit besoin de le dire, pour les mauvaises habitudes de l'instinct — il faut aussi que vous ayez eu recours, à fond, à la conscience, que vous ayez amené votre habitude en pleine lumière et bien dans le champ visuel de votre conscient, c'est-à-dire que vous vous soyez bien rendu compte qu'elle est entièrement habitude, que vous l'ayez examinée dans ses moindres détails, et que vous ayez saisi le moindre de ses moyens d'action, la moindre de ses manifestations, relevant jusque-là de l'automatisme.

Comme moyen extérieur, vous devrez également avoir recours à la nouveauté, mais, là, vous ne vous contenterez pas, comme vous le feriez pour l'instinct, de ne rechercher que des changements de forme et de présentation, que des adoucissements. Vous chercherez à toucher au fond et à détruire complètement votre mauvaise habitude. La nouveauté que vous recherchez devra donc être dissemblable du tout au tout de ce qui touche à la nature même de l'habitude que vous voudrez chasser.

C'est à un changement profond que vous devrez viser, sauf au cas où vous constateriez que votre habitude héréditaire n'est devenue

mauvaise que parce que, à travers les générations qui se sont succédé ou par vous-même, il y a eu déformation ou défaut d'adaptation. Dans ce cas, il vous suffira — si vous décidez ainsi — de la reformer ou de l'adapter aux conditions nouvelles de votre existence. Il ne vous faudra, alors, que de la clairvoyance, du jugement, joints à la volonté, pour choisir les modifications ou adaptations que vous avez à lui apporter.

Dans tous les autres cas — désuétude, ou bien erreur ou fantaisie sans cause de vos ascendants — c'est, répétons-le, le changement total et profond que vous devez obtenir.

Dans ces dernières hypothèses, la nouveauté, sous sa seule forme de recherche d'habitudes passagères se succédant plus ou moins rapidement, mais sans aucune modification du rythme quotidien de votre existence ni changement d'ambiance, ne donnera pas rapidement des résultats définitifs ; il se peut même qu'elle n'en donne pas ou qu'elle n'en donne que d'hypothétiques, étant donné les racines profondes et puissantes que donne l'hérédité. Un second moyen extérieur doit donc être exploité. Ce second moyen, ce sera le changement de milieu.

En décrivant ce moyen, quelques pages plus haut, nous avons eu l'occasion de dire qu'il revêtait un caractère radical. L'appliquer dans

sa perfection, c'est bien certain, exige une très grande liberté d'action du sujet. Ceux qui ont un emploi ou une occupation fixe ou réglée dont dépend leur vie ne peuvent évidemment pas les abandonner et, par là, naturellement, le changement de milieu ne sera pas intégral. Mais ils pourront — et devront — en dehors de ces occupations ou emplois, utiliser leurs loisirs d'une façon toute différente de celle à laquelle ils recouraient jusque-là. Ils devront, si pour ces loisirs ils s'intéressent d'ordinaire aux choses intellectuelles, recourir désormais à des choses d'ordre physique et pour ceux qui, d'ordinaire, mêlent un peu des deux, en changer la nature. Pour nous faire entendre par des exemples, disons que celui qui s'intéresse à la littérature devra lire des livres de science, celui qui aime la musique devra s'intéresser à la peinture ou à la littérature, celui qui fait de l'aviron devra faire de l'escrime ou tout autre exercice physique. Tous pourront — et devront — encore et surtout, changer de société, de relations, ne plus fréquenter les mêmes lieux de plaisir ou de distraction, enfin, s'il n'y a pas impossibilité complète et absolue, changer aussi d'habitation. Tout cela n'amènera pas aussi rapidement le résultat qu'un changement de milieu complet, puisqu'il y aura la faille créée par l'emploi ou l'occupation. Toutefois, il y aura déjà un chan-

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

gement de « climat » suffisant pour que, la volonté aidant, ce résultat soit, finalement, obtenu.

Peut-être penserez-vous que c'est beaucoup d'efforts à faire, s'il ne s'agit que d'une mauvaise habitude de petite envergure. Notez que si vous trouvez une mauvaise habitude négligeable, que vous estimiez qu'elle ne vaut pas la peine qu'on se donne beaucoup de mal pour s'en débarrasser, c'est à vous d'en décider. Mais notez aussi, d'une part, que votre jugement d'abandon signifierait, simplement, que vous n'avez pas la volonté de vous défaire de cette servitude et, d'autre part, que les habitudes provenant de l'hérédité sont rarement minimes, ne fût-ce que par leurs conséquences profondes. Qu'enfin, une habitude d'apparence infime peut avoir des conséquences ou des contrecoups inattendus.

*
**

En ce qui concerne le dernier élément de l'innéité — l'atavisme — toutes les fois que vous relèverez chez vous une habitude qui, sans cause apparente, vous appellera ou s'imposera à vous impérieusement, vous devez supposer l'intervention de cet élément.

Si vous pouvez remonter jusqu'à l'origine, identifier celui de vos ascendants, proches ou

lointains, dont l'influence se fait ainsi sentir, et si vous pouvez parvenir à reconstituer son mode d'existence et l'atmosphère au milieu de laquelle il vivait, vous aurez gagné un grand point car, ayant tous ces renseignements, vous vous en servirez pour prendre, en toutes choses, le contrepied exact de ce que faisait cet ascendant. C'est la meilleure arme contre tous les inconvénients de l'atavisme.

Il est, toutefois, fréquent — c'est même la majorité des cas — que l'on ne puisse pas remonter ainsi jusqu'à la source d'une mauvaise habitude atavique et surtout trouver tous les détails utiles à la défense. Il reste, alors, à ne prendre que son contrepied exclusif, l'adoption d'habitudes diamétralement opposées étant le seul moyen de combat extérieur contre celles de l'atavisme.

De toute façon, remontant ou non à la source, il vous faudra dans votre lutte une volonté très ferme et toujours en éveil. L'atavisme présente, certainement, un côté physiologique encore mal connu qui lui donne une force particulière, une influence d'ordre en partie matériel, pour ainsi dire, et qui ne disparaît qu'avec l'individu sur lequel s'exerce cet atavisme. Il faudra donc que votre attention volontaire soit toujours fermement en éveil et en défense. Le combat exige d'autant plus de vigueur, de décision, de détermination et de

claire vision du but à atteindre, que l'atavisme cherche constamment à s'opposer à l'empire sur soi-même.

*
**

En règle générale, les habitudes venues de l'innéité, même lorsqu'elles sont bonnes, exigent la plupart du temps des débats plus ou moins grands entre elles et ceux qui y sont soumis. Elles ont, en effet, presque toujours besoin de retouches. Elles doivent, dans la majorité des cas, être modifiées et adaptées aux besoins de l'époque ou du moment, aux nécessités de la vie parmi les sociétés civilisées.

Mais, grands ou petits — qu'il s'agisse d'une bonne habitude à modifier ou d'une mauvaise à chasser — ces débats sont toujours chauds et nécessitent beaucoup de détermination, d'attention et de surveillance.

Il ne faut pas oublier — revenons sur ce point — que plus l'individu prolonge l'effet d'action ou de changement produit par une sensation ou une impression dont l'origine est en lui, plus cet effet a une tendance à se reproduire. L'effet ou le changement qui lui vient du dehors a beaucoup moins de persistance, et il arrive même que, au contraire du premier, il tende à devenir de plus en plus étranger à celui chez qui il s'est produit ; dans ce

dernier cas, la lassitude que nous avons recommandée antérieurement se produit d'elle-même. C'est évidemment l'éventualité la moins fréquente pour une habitude une fois acquise, mais c'est, en réalité, plutôt ce qui, d'une façon générale, fait qu'on échappe à l'emprise de l'habitude d'une chose qui vous a plu mais qui ne parvient pas à devenir habituelle. En tous les cas, le moyen lassitude par répétition ou prolongement est sans force contre les habitudes de l'innéité.

Ceci dit pour bien souligner que les habitudes innées, celles que l'on tient par transmission naturelle, sont plus solides et exigent plus d'énergie que toutes autres.

CONTRE L'ÉDUCATION

Lorsque vous êtes certain que la mauvaise habitude que vous avez notée chez vous ne provient d'aucun des éléments de l'innéité, vous devez vous demander si elle ne prend pas sa source dans l'éducation.

On se souvient, sans doute, de la définition que nous avons donnée dans un chapitre précédent de ce qu'est exactement l'éducation. Vous devrez donc, pour savoir si votre mauvaise habitude y prend sa source, passer en revue non seulement ce que vos parents et vos maî-

tres vous indiquaient d'une façon directe et volontairement conçue à votre usage, mais aussi les leçons indirectes, les directives implicites que, sous forme d'exemples involontaires, de conversations non préparées et point spécialement à vous destinées, de conseils fortuits et non calculés vous aurez reçues de ces parents, de ces maîtres, de tout votre milieu, enfin de toute l'atmosphère morale qui vous aura entouré pendant la première partie de votre vie.

Si vous y trouvez les racines de votre mauvaise habitude, dites-vous qu'avec un peu de persévérance et de suite dans les idées vous en viendrez immanquablement à bout.

Les moyens intérieurs sont les mêmes que pour les habitudes de l'innéité sous sa forme hérédité. Répétons-les néanmoins : surveillance de la sensibilité, volonté, empire sur soi-même, conscience ; à cela vous pourrez, dans beaucoup de cas, joindre l'autosuggestion.

Comme moyens extérieurs : la nouveauté. Il faudra encore prendre de nouvelles habitudes, bien entendu dans des ordres d'idées aussi différents que possible de celui dont relève l'habitude dont vous voulez vous défaire. Elles seront concertées, recherchées et guidées par vous, elles n'échapperont pas au domaine de la conscience, vous en serez donc le maître. Vous les garderez le temps qui vous semblera con-

venable et vous en changerez, si cela est nécessaire, jusqu'à ce que vous soyez débarrassé de celle qui vous importune.

Il sera bon que vous joigniez à cela l'activité physique. Celle-ci s'unira, d'ailleurs, d'elle-même, en certaines occurrences, avec la nouveauté telle que nous l'avons décrite ; car diverses des habitudes nouvelles que vous provoquerez pourront être des exercices physiques ou comporter une activité matérielle quelconque.

Il se peut que votre mauvaise habitude provienne d'une erreur d'éducation portant sur un seul point ou sur un seul secteur, votre éducation d'ensemble étant pour le reste bonne ; mais il se peut aussi que ce soit toute votre éducation qui soit mauvaise et qui ait été la source chez vous, non d'une seule mauvaise habitude, mais de tout un ensemble de mauvaises habitudes. Dans ce cas, l'effort à faire sera beaucoup plus grand. Il vous faudra, d'abord, beaucoup de clairvoyance et d'objectivité pour vous rendre compte, à l'introspection, de toutes vos erreurs d'habitude —, ou plutôt de votre erreur générale — car il est rare qu'un homme entièrement mal éduqué d'une part se rende compte qu'il l'est et, d'autre part, voie la nécessité de se réformer ; son subconscient agit généralement de façon à le pousser à être partial en sa propre faveur.

Il vous faudra, ensuite, lutter contre toute votre manière d'être.

Vous devrez donc, pour votre introspection ou autoanalyse, vous méfier du préjugé favorable auquel vous serez automatiquement invité, et le repousser. Vous devrez vous affirmer au préalable, et en débutant dans votre analyse, que votre éducation est défectueuse, puis voir en quoi, dans les détails. Dans ce genre d'introspection, il faut vous aider par la comparaison, c'est-à-dire en confrontant vos propres habitudes avec celles d'hommes que vous savez être, de l'avis de tous, bien élevés.

Lorsque vous aurez ainsi décelé l'ensemble de vos mauvaises habitudes éducatives et vu en quoi elles consistent, vous devrez les combattre par les moyens que nous venons d'indiquer — nouveauté et activité physique — auxquels, la plupart du temps, il conviendra de joindre le *changement de milieu*. Là — de même que pour l'introspection, vous vous serez aidé de la comparaison — vous vous aiderez en prenant un ou des modèles parmi des gens bien éduqués, des habitudes desquels vous vous inspirerez pour modifier les vôtres.

Si ce sont toutes vos habitudes éducatives qui sont à reprendre, il s'agit, en fait d'un renouvellement total. Votre volonté devra donc jouer à plein ainsi que votre empire sur vous-même, et, faisant suite à la clairvoyance et

à l'objectivité que nous avons recommandées, il vous faudra faire intervenir l'application et la ténacité.

CONTRE LA PROFESSION OU LES OCCUPATIONS QUOTIDIENNES

A la moindre autoanalyse, vous découvrirez vos mauvaises habitudes prenant leurs racines dans la profession que vous exercez ou dans vos occupations. Il est, toutefois, évident que vous découvrirez plus facilement les habitudes matérielles que les habitudes d'esprit.

En ce qui concerne les habitudes matérielles, vous vous en libérerez assez facilement. Ce sera une question d'attention volontaire et de ténacité. Elles seront, la plupart du temps, constituées par des attitudes, des gestes ou des actes d'ordre inférieur et sans importance. En dehors de l'attention et de la persévérance, prises en vous-même, de la surveillance de vos gestes et actes, vous pourrez recourir aux moyens extérieurs de la répétition volontaire et des exercices physiques.

Cependant, une mauvaise habitude pourra se glisser dans l'exécution même de votre métier et, en ce cas, vous éprouverez quelques difficultés. Tout d'abord, sans une grande objectivité, vous aurez quelque peine à la découvrir à l'introspection ; tout professionnel a une ten-

dance à croire que ses habitudes et méthodes d'exécution sont les meilleures et, là encore, votre subconscient tendra à vous aveugler ; ensuite, il vous faudra renoncer à une ou plusieurs façons de « vous y prendre », à une part si petite fût-elle de votre expérience professionnelle, et remplacer les premières par d'autres en même temps que renoncer à la seconde pour vous en faire une nouvelle ; c'est encore volonté et persévérance et c'est aussi subtilité.

En ce qui concerne les mauvaises habitudes d'esprit, ce ne sera jamais très simple. A l'autoanalyse, le raisonnement se heurtera au raisonnement, le sophisme ou le paralogisme, que fournira votre subconscient, combattront la réalité et vous aurez quelque peine à les distinguer, à faire la part du vrai ou du faux. Il faudra mettre la vanité personnelle ou l'orgueil de côté et avoir la bonne foi et le courage de comparer la manière de penser, les procédés mentaux des autres avec les vôtres. Dans la lutte directe, il vous faudra reviser au moins une part de vos opérations cérébrales.

En dehors des moyens intérieurs, toujours nécessaires, que sont la conscience, la volonté, l'empire sur soi-même, l'autosuggestion pourra être indiquée dans certaines éventualités, tant pour les mauvaises habitudes matérielles que pour les spirituelles.

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

Il faudra y joindre, comme moyens extérieurs, la nouveauté, le changement de milieu et, si possible, l'activité physique.

CONTRE LE FAIT FORTUIT

Les mauvaises habitudes ayant comme point de départ un fait fortuit sont encore plus faciles à découvrir tant en elles-mêmes que pour leur source. Elles seront bien souvent connues de vous sans même aucune analyse et, dans ce cas, votre subconscient, ou plutôt l'automatisme acquis, n'opérera que pour les gestes d'exécution.

Mais, pour les vaincre, la lutte sera plus ou moins ardue, allant depuis le débat sans grandes difficultés jusqu'au combat rude et prolongé, cela selon la sensation première produite par la nouveauté qui a engendré l'habitude, l'impression plus ou moins profonde produite sur la sensibilité et la nature même de l'habitude.

Certaines, qui ne seront que de petits gestes ou des actes sans portée, ou qui n'auront pas trop d'emprise sur votre système nerveux, céderont avec une facilité plus ou moins grande, mais, au pis, sans trop d'opposition.

Il en est, au contraire, qui opposeront une résistance tenace parce que l'impression première qu'elles auront produite sur votre sensi-

bilité sera profonde et qu'elles auront une forte emprise sur votre système nerveux. D'aucunes, même, seront d'une ténacité, d'un acharnement pourrait-on dire, formidable. Parmi elles, on peut citer, par exemple, tout ce qui est passion et, particulièrement, l'alcool et les stupéfiants. Pour ces passions, la lutte est d'autant plus difficile à organiser qu'en général elles ont une emprise paralysante sur la volonté et l'empire sur soi-même.

Pour les premières — mauvaises habitudes non tenaces ou relativement non tenaces — tout en employant les moyens intérieurs habituels et régulièrement indispensables que constituent la volonté et l'empire sur soi-même, avec la surveillance de la sensibilité — cette dernière surtout lorsqu'il s'agit d'une habitude non acquise mais à prévoir — auxquels il sera bon pour beaucoup de cas d'ajouter l'autosuggestion, il faudra recourir aux moyens extérieurs suivants : nouveauté et activité physique.

Pour les secondes — mauvaises habitudes tenaces et très actives — il est probable que, pour le moins au début, vous aurez besoin de l'intervention d'un tiers, qui substituera sa volonté à la vôtre et qui s'emploiera à développer cette dernière en vous, qui vous rééduquera à l'empire sur vous-même et qui, en

outre, vous guidera sur le choix et l'application des moyens extérieurs.

Ces moyens extérieurs seront la nouveauté, le changement de milieu (qui est en ce cas essentiel et le plus puissant de tous) et l'activité physique.

Ne doutez pas que cette bataille ne soit extrêmement dure ; vous-même en compliquerez les difficultés car, à tout instant, votre automatisme acquis se révoltera contre les mesures prises afin de chasser la mauvaise habitude et s'opposera à leur mise en action. Et il faudra d'abord que vous ayez eu l'embryon de volonté nécessaire que constituera le consentement à la lutte.

CHAPITRE VII

De quelques mauvaises habitudes en particulier

Nous venons de voir les divers moyens de lutter contre les mauvaises habitudes considérées génériquement et selon leur point de départ. Nous pouvons, à présent, jeter un coup d'œil sur les mauvaises habitudes les plus courantes extraites de leur genre et prises chacune en particulier, et voir les remèdes qu'on peut utiliser pour s'en défaire.

Notons d'abord que, parmi ces habitudes courantes, aucune commune mesure ne peut être établie. Entre une simple réaction, circonscrite dans le temps et nécessitant l'intervention de certaines circonstances ou occasion, et un état latent; entre un geste ou une expression sans grande portée ne nuisant qu'à l'individu qui est porté à les faire et un acte répété et continu dont la nécessité de la répétition ou

de la continuité domine l'individu et peut avoir des conséquences nocives pour lui et pour les autres, aucune comparaison n'est possible. Nous avons déjà eu l'occasion de dire certaines choses qui le font bien ressortir.

Qu'on ne s'étonne donc pas si, dans l'énumération qui va suivre, on rencontre des choses d'un ordre d'importance élevé et d'autres qui frôlent la futilité.

Répétons, au reste, pour la troisième fois, qu'une mauvaise habitude, d'apparence futile et généralement anodine, peut parfois avoir des contre-coups considérables.

*
**

La peur. — Nous commencerons par la peur, qui est l'une des mauvaises habitudes les plus répandues et les plus importantes.

C'est une habitude d'esprit qui, à travers les millénaires qui nous séparent de l'aurore de l'humanité, s'est logée dans notre subconscient et donne lieu à des manifestations qui sont commandées par notre sensibilité, se produisant dès que celle-ci a été affectée par un fait menaçant ou cru tel. Ses manifestations appartiennent à l'automatisme.

Elle a l'instinct de conservation comme point de départ. En fait, la différence entre la peur et la bravoure est que, chez la première, l'ins-

tinct de conservation domine l'instinct de combativité et que, chez la seconde, c'est l'instinct de combativité qui domine l'instinct de conservation. Les gens très braves et les vrais peureux sont aux deux extrémités de l'espèce humaine. Au milieu, formant la plus grande masse, sont les gens qui sont braves lorsqu'il le faut ou qui dominent leur peur quand il y a nécessité. Ainsi, l'instinct de conservation et l'instinct de combativité se balancent ou collaborent et il se crée une moyenne.

Il est probable qu'à l'origine de l'humanité ceux que l'instinct de conservation poussait à la peur étaient la grande majorité. Mais l'expérience a démontré à l'être humain que le combat est nécessaire à la conservation, et la minorité faite de ceux chez qui, déjà, l'instinct de combativité était le plus fort a fait exemple et les hommes ainsi faits ont pris influence sur les autres. Cette expérience se confirmant de plus en plus et cette influence s'affirmant, la moyenne dont nous venons de parler s'est établie.

Si le sexe féminin est, de beaucoup, plus accessible à la peur que le sexe masculin, cela tient d'abord et surtout aux tendances naturelles respectives de l'homme et de la femme ; chez la seconde, la sensibilité est plus grande, le système nerveux moins facilement contrôlable et il y a faiblesse musculaire ; cela tient

ensuite à ce que, étant donné cette faiblesse musculaire, c'est à l'homme qu'est revenu, tout naturellement, le rôle de manifester l'instinct de combativité et, conséquemment, de faire face au danger, alors que le rôle de la femme restait celui de protégée contre ce danger. Il y a, cependant, des femmes qui sont braves à l'égal des hommes ; ce sont, il est vrai, des exceptions, la majorité parvenant, cependant, à n'éprouver la peur qu'à bon escient et en limitant ses manifestations extérieures aux frontières du possible. Mais il y a une autre minorité qui a l'habitude de la peur, qui semble même éprouver le besoin de la ressentir à tout propos et hors de propos, et qui a aussi l'habitude d'en produire des manifestations extérieures également à tout propos et hors de propos. Les conseils pratiques pour se débarrasser de la peur seront donc surtout utiles à l'élément féminin mais, dans l'élément masculin, il y a certains sujets qui, ayant eux aussi cette mauvaise habitude, auront à en profiter.

La peur est parmi les pires des mauvaises habitudes. Elle l'est au point de vue individuel et privé, pour celui qui y est soumis ; elle l'est pour les autres au point de vue général et public.

Pour l'individu qui y est soumis, elle épuise les nerfs, fatigue le cerveau et tout le système nerveux, elle peut même, ainsi, avoir une in-

fluence sur l'économie d'ensemble de son organisme et de son corps. On a, en effet, vu non seulement des peureux contracter, par l'action de leur habitude, des maladies nerveuses, mais encore certains faire des maladies de tous genres. De toute façon, la tension nerveuse qu'elle procure, les secousses mentales et physiques répétées que produisent ses manifestations, sont toujours, dans les moindres cas, plus ou moins épuisantes.

Pour les autres, au point de vue privé, elle les « énerve », ou plus exactement elle secoue à tout instant les nerfs de l'entourage du sujet qui subit cette mauvaise habitude et elle leur donne des inquiétudes pour lui. Au point de vue général et, à l'occasion, public, elle peut avoir les plus dangereux résultats qui peuvent aller jusqu'à la catastrophe. La peur est éminemment contagieuse ; il suffit d'un peureux ou d'une peureuse dans une réunion d'individus pour y créer l'idée du danger — parfois inexistant — ou même pousser cette idée jusqu'à l'état de crainte, voire d'angoisse ; dans certaines circonstances l'action ou les manifestations auxquelles se livre le peureux peuvent faire naître les plus périlleux désordres : tout le monde sait ce que c'est que « semer la panique ».

Il est donc indispensable de se délivrer de cette pernicieuse manie d'avoir peur et de le manifester.

Pour cela, les moyens intérieurs doivent être appliqués, on le conçoit, avec le maximum d'intensité. Le peureux est rarement un volontaire, bien que cela se présente, si étrange que cela paraisse. Il faudra qu'il se crée une volonté ou qu'il rende celle qu'il a très ferme. La surveillance de la sensibilité devra être, plus qu'en tout autre cas, de tous les instants, et il faudra finalement que l'empire sur soi-même soit absolu. D'ailleurs, cette dernière condition de l'empire sur soi-même étant réalisée, le sujet sera virtuellement délivré de son habitude. Enfin, c'est un cas où l'autosuggestion doit intervenir. Il faut se persuader, d'une façon générale, que le danger, en tant que permanent, n'existe pas et que, d'autre part, tout danger est combattable ou évitable, et se convaincre, également — c'est-à-dire chaque fois que l'on se trouvera en face d'un péril déterminé précis et indéniable — qu'on sortira du danger ; il faut, en un mot, se créer la conviction de sa chance et de son immunité ce qui est, d'ailleurs, une réalité pour ceux qui savent garder leur sang-froid en toutes circonstances.

Quant aux moyens extérieurs, il faudra rechercher la compagnie de gens braves et même, si possible, vivre le plus souvent qu'on en aura le loisir dans un milieu de bravoure. Il faudra aussi s'habituer aux risques, affronter

certains dangers de propos délibéré. Pour cela, la pratique des exercices physiques sera, entre autres, appliquée.

Dans les premiers temps, il se peut que vous ne puissiez pas dominer suffisamment vos nerfs pour affronter les risques avec vos seuls moyens ; vous n'aurez, pendant cette période, qu'à vous faire accompagner et guider par des gens braves. Peu à peu, vous prendrez l'accoutumance du danger ; tant par le raisonnement que par le subconscient, vous constaterez et vous enregistrerez « qu'on en revient ». La peur sera finalement matée et le moins que vous puissiez obtenir comme résultat sera d'en étouffer les manifestations, de ne jamais la ressentir lorsqu'il n'y aura pas de danger réel et de tenir une conduite consciente et raisonnée lorsqu'il sera vraiment là.

*
**

Les stupéfiants et l'alcool. — L'habitude des stupéfiants et celle de l'alcool ne sont pas également répandues ; la seconde est plus courante que la première, mais elles ont des effets et des résultats à peu près semblables. On peut même dire que, dans les deux cas, c'est la même mauvaise habitude sous deux aspects extérieurs. Dans les deux cas, également, c'est la déchéance mentale et physique.

Des vies entières ont été gâchées, sacrifiées ou perdues par cette mauvaise habitude qui, presque toujours, débute d'une façon bénigne, et qui s'aggrave peu à peu jusqu'au paroxysme.

Le point de départ en est le fait fortuit. On a, un jour, par hasard ou par curiosité, goûté d'un stupéfiant ; on a rencontré un ami ou l'on s'est trouvé dans une société qui avait l'apéritif facile ; on a trouvé pas désagréable la sensation éprouvée, on en a essayé de nouveau, on a été entraîné à le faire, on a répété de temps en temps, sans se méfier des suites, la consommation du stupéfiant ou de l'alcool ; petit à petit le rythme s'est précipité, l'habitude est venue et l'on n'a plus pu s'en passer.

On en connaît les effets. C'est la perte du conscient, du contrôle de ses actes, non seulement lorsque l'on est sous l'empire de la drogue ou de la boisson, mais encore, finalement, d'une façon constante.

Vers 1910, il y avait, dans la marine militaire française, un jeune officier nommé Hullino, qui semblait devoir faire une très brillante carrière et être promis au plus bel avenir, c'est-à-dire être apte, en même temps, à rendre à son pays les plus éminents services. Un jour, il fut entraîné à fumer l'opium. Au bout d'un certain temps, il était devenu un « fumeur » acharné. Dès lors, il ne se posséda plus. Il

fit des dépenses de nabab auxquelles, en dépit d'un joli état de fortune, il ne put faire face, et cette carrière si bien commencée et si pleine de promesse se termina par un acte de haute trahison qui l'envoya à l'île du Diable. Et si je choisis l'opium pour montrer le précipice sans fond que représentent les stupéfiants, c'est qu'il est encore le moins perfide d'entre eux. Il est le moins facile à consommer, la déchéance physique qu'il produit est moins totale et moins rapide — à condition de ne pas être âgé — que celle que produisent les autres drogues, et il ne mène pas au delirium tremens comme l'alcool.

A ce propos d'alcool, nombreux sont ceux d'entre nous qui se souviennent de ce parlementaire d'une des dernières Chambres qui précéda la guerre de 1939, lequel était tenu par tous comme un très proche grand homme d'Etat, qui sombra dans l'alcool, disparut de la scène politique et finit, dit-on, dans le gâtisme.

Vous ne doutez pas que dans la lutte pour se défaire de cette mauvaise habitude — stupéfiants et alcool — la volonté ait un rôle considérable et le plus important à jouer. Malheureusement, l'un des premiers effets de ce genre d'habitudes étant précisément d'obnubiler la volonté, ce premier moyen de combat fera défaut dès le début. Il faudra donc le recons-

tituer. L'essentiel, pour commencer, sera que le sujet donne son consentement à la délivrance. Si l'état pathologique n'est pas trop développé, l'intervention ou l'appui d'une autre personne aidée des proches permettra une rééducation de la volonté jour à jour, et la conquête de l'empire sur soi-même qui permettra au sujet de travailler lui-même et directement à sa libération.

Si l'état pathologique est trop avancé pour cela, il faudra avoir recours au médecin neurologue ; il existe dans tous les hôpitaux et dans certaines cliniques des services spécialisés à cet effet. Il faut dire, d'ailleurs, que pour l'alcool leurs soins sont souvent impuissants, car les dégâts qu'il cause dans l'organisme et le système nerveux sont fréquemment assez rapides et qu'en outre, la déchéance physique apparente, qu'il ne cause en général qu'assez lentement, n'apparaît presque toujours qu'au dernier moment.

Les moyens extérieurs, lorsque la lutte est encore possible, sont le changement de milieu et les exercices physiques.

Ajoutons que si, la plupart du temps, c'est le fait fortuit qui offre la source de ce genre de mauvaises habitudes, il arrive aussi qu'il n'en soit que la cause déterminante apparente et que le sujet y ait une prédisposition soit par sa tendance générale aux habitudes, soit par hé-

rédité, soit par atavisme. Il faudrait alors joindre aux moyens dont nous venons de parler ceux que nous avons indiqués pour les éléments de l'innéité entrant en jeu.

*
**

Le jeu. — Nous pourrions montrer que toutes les passions constituent des habitudes. Nous nous contenterons de parler de celle du jeu.

Là, encore, c'est le fait fortuit qui est le point de départ. La sensation profonde éprouvée, la première fois que l'on s'est trouvé devant une table de jeu ou encore la chance qui a pu sourire la première fois que l'on a ponté, incite à recommencer, et l'on recommence de plus en plus souvent jusqu'à ce que l'habitude soit bien installée. Il peut, d'ailleurs, y avoir prédisposition par atavisme ou par émotivité personnelle trop développée. Ces deux hypothèses doivent généralement être exclues lorsque le joueur a pris son habitude en jouant « pour gagner » et non par goût.

Tout le monde connaît les méfaits de l'habitude du jeu. Il n'est pas besoin de nous y appesantir.

Moyens de lutte : toujours la volonté, la surveillance de la sensibilité et l'empire sur soi-même, au point de vue intérieur. Mais les passions s'opposent précisément à ces trois éléments ; il faudra presque toujours un certain

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

temps d'exercice pour tenir ces derniers en main. Au point de vue extérieur, il y a surtout les exercices physiques et poussés le plus souvent — pendant les premiers temps au moins — jusqu'à la fatigue.

*
**

Les superstitions. — Les superstitions sont une habitude d'esprit qui donne lieu, la plupart du temps, à des gestes rituels qui deviennent des habitudes sous-jacentes. Leur origine peut n'être qu'éducative, mais presque toujours elle est héréditaire.

Elles présentent, bien souvent, des inconvénients pour les individus qui les subissent — appréhensions, tensions nerveuses, déceptions, etc. — Elles en présentent aussi pour les autres qu'elles importunent ou dont elles gênent l'action raisonnable. Elles peuvent même pousser à des actes dangereux, privés ou publics.

Ce ne sera presque jamais le sujet lui-même qui voudra s'en débarrasser. Sa volonté sera, au contraire, de les conserver, et tout l'automatisme qu'elles comportent lui semblera de prime abord faire naturellement partie des gestes nécessaires à sa vie. Le difficile sera donc d'amener cette mauvaise habitude dans le champ de sa conscience et de lui en faire acquérir une vue exacte. A partir de ce moment, on pourra considérer l'habitude comme vaincue.

Il n'en subsistera, chez certains individus, que quelques réflexes extérieurs qui disparaîtront plus ou moins vite.

Un seul remède intérieur, donc, la conscience (provoquée par une intervention étrangère). La volonté jouera ensuite d'elle-même. Comme remède extérieur — qui sera sans doute utile pour éveiller la conscience — c'est le changement de milieu, mais le changement radical.

*
**

La brutalité. — Il ne faut pas la confondre avec la violence qui, elle, n'est pas une habitude mais un état constitutif qui relève de la physiologie. La brutalité est une mauvaise habitude dont le point de départ est à peu près régulièrement l'éducation.

Nous savons tous combien elle est gênante, voire dangereuse, qu'elle se traduise par des gestes, des actes, des paroles ou des pensées exprimées. Dangereuse, elle l'est pour tous, en dehors de l'individu à qui l'habitude en impose la pratique ; elle est propre à causer n'importe quel accident matériel, sentimental ou moral, allant du simple incident privé jusqu'à la catastrophe publique. Pour le sujet lui-même, elle doit immanquablement lui apporter des mécomptes et des malencontres de diverses importances. Toute sa vie peut en por-

ter le poids de diverses façons. Il risque — et cela se réalise neuf fois sur dix — de tomber un beau jour sur la grave mésaventure.

Pour la déceler à l'introspection, il arrivera parfois que le sujet ait quelque peine à être objectif. L'amour-propre embusqué dans son subconscient tendra à l'aveugler. C'est, disons-le, une démonstration qu'on ne saurait trop bien préparer son autoanalyse, ni y procéder avec trop d'attention appliquée en s'apprêtant à tout instant à refréner un réflexe.

Deux remèdes intérieurs : la volonté et l'empire sur soi-même. Guère de moyens extérieurs, sinon prendre exemples et modèles autour de soi.

*
**

La grossièreté. — Même point de départ que la brutalité ; mais elle a beaucoup moins d'inconvénients, du moins pour les autres. Si elle ne se présente pas sous forme d'invective, mais dans la façon de s'exprimer en général, dans les attitudes, elle est, au maximum, pour les autres, une simple gêne. Ainsi, je me rappelle ce grand artiste qui, dans n'importe quelle société, gardait, à peu de chose près, son langage d'atelier et qui, à table, chez qui que ce fût, se curait les dents avec son couteau à dessert. Tout cela n'était qu'un peu gênant pour les autres ; pour lui, cela

se bornait à le rendre ridicule. Mais s'il avait exercé toute autre profession, cela aurait pu barrer sa carrière. C'est pour le sujet lui-même que la grossièreté est surtout dangereuse. Elle peut présenter les mêmes risques, en moins grand format, que la brutalité.

Moyens de lutte : les mêmes que pour la brutalité, en y ajoutant dans certains cas le changement de milieu.

*
**

La négligence. — C'est, là encore, une mauvaise habitude dont le point de départ est l'éducation, bien que, dans certains cas, il puisse y avoir, en outre, intervention de l'atavisme. Elle est très coûteuse — en gros et en détail, pour les petites comme pour les grandes choses — à celui qui la subit. Ses méfaits peuvent aussi s'étendre aux autres, voire attirer des malheurs.

C'est une mauvaise habitude de nature inhibitive.

Comme remède intérieur, vous devrez donc exercer à fond la surveillance de la sensibilité et exciter votre système nerveux à l'action. La volonté, sous forme d'attention volontaire, devra être tendue et vos actes toujours placés dans le champ de la conscience. Comme remède extérieur, pour certains sujets, l'activité physique, sous forme de sports comportant

quelques risques qui forceront l'attention à rester en éveil, sera à recommander.

En appliquant ces procédés mentaux et physiques, vous perdrez, au bout d'un temps plus ou moins court, plus ou moins long, la mauvaise habitude de la négligence, pour prendre, par voie de conséquence, l'habitude de l'attention et de l'application qui, toutes deux, sont de bonnes habitudes.

*
**

La saleté. — Fille, souvent de la négligence, il arrive pourtant que des gens sales ne soient pas négligents, d'aucune autre manière. Elle est fort gênante parfois pour les autres, elle cause des torts tantôt sans portée, tantôt assez étendus à celui qui la pratique.

Mêmes remèdes que pour la négligence, moins l'activité physique, encore que la natation, qui donne le goût de l'eau, puisse être bonne pour ceux qui sont sales de leur corps.

La goinfrerie. — Toujours une mauvaise habitude venant de l'éducation. Elle consiste à se jeter goulûment sur tout ce que l'on met dans son assiette, sans veiller à ses gestes, à s'empiffrer avec vigueur et avec les attitudes que cela comporte. C'est une mauvaise habitude choquante et bien souvent dégoûtante pour les autres. Elle mène, du reste, à ne pas savoir

*
**

se tenir à table convenablement. Elle fait souvent écarter ceux qui la subissent des sociétés qu'ils fréquentent, éloigne d'eux les relations agréables et utiles, peut nuire à leurs affaires.

Remèdes : surveillance de la sensibilité et domination des réflexes, attention volontaire et empire sur soi-même.

On pourra aussi prier un intime de placer de temps en temps, par surprise, dans un mets que l'on va consommer, un ingrédient susceptible de lui donner un goût désagréable. La précipitation provoquée par la goinfrerie sera freinée net et, en répétant ce petit procédé, le sujet s'habituera à manger avec précaution, en goûtant, à se surveiller par conséquent et, bientôt, l'élan de la goinfrerie disparaîtra et elle-même *ipso facto*. La coutume de goûter fera que cette goinfrerie sera remplacée par la gourmandise qui, pour sa part, n'est pas une habitude tellement mauvaise, après tout.

*
**

Les mauvaises habitudes alimentaires. — Elles ont la même origine et présentent les mêmes inconvénients que la goinfrerie. Elles consistent essentiellement à consommer fréquemment certains mets qui comportent la nécessité de manger sans délicatesse ou qui laissent une haleine désagréable. L'ail, par exemple, qui est de

saveur reconnue par presque tout le monde comme excellente, ne peut être, au nord de la Loire, consommé quotidiennement, trop de gens auraient l'odorat offensé. Il faut donc parvenir à se borner et à ce que sa consommation ne soit plus une habitude. Mais il est des mauvaises habitudes alimentaires autrement grandes sur lesquelles je n'insisterai pas. Je veux cependant en signaler une qui ne manque pas, disons, d'une certaine originalité et qui présente un inconvénient des plus graves pour les autres que ceux qui y sont soumis . c'est l'anthropophagie. Et je trouve dans Dumont-d'Urville l'histoire d'un Néo-Zélandais qu'il rencontra au cours de son voyage, lequel civilisé, à la suite d'un séjour qu'il avait fait en Angleterre, et fort intelligent, reconnaissait que « manger de l'homme » était mal, mais qui avouait aspirer au moment de le faire et soupirait impatiemment après l'époque où il pourrait se procurer la jouissance de retourner à cette très mauvaise habitude.

Les mauvaises habitudes alimentaires sont justiciables des mêmes remèdes que la goinfrerie. Je crains bien pourtant que l'anthropophagie ne soit remédiable que par l'intervention radicale de la justice humaine et sociale.

*
**

L'excentricité de tenue. — Elle se manifeste dans les vêtements ou les attitudes, ou le comportement général, par les trois bien souvent. Elle a l'éducation comme point de départ, pas toujours l'éducation originelle, mais le plus souvent celle acquise dans un certain milieu où l'on vit. Cela ne gêne pas beaucoup les gens, cela peut même les faire rire et cela n'offusque que les grognons. Mais cela peut nuire à celui qui s'y laisse aller.

Les remèdes sont la volonté et la raison avec l'attention en éveil. Comme remède extérieur, copier avec ténacité les gens de bon goût.

Dans cette habitude, il peut parfois y avoir atavisme. Ce ne sera quand même pas irrémédiable, on pourra parvenir à ne plus la suivre quitte à en éprouver un regret caché.

*
**

La taquinerie, la moquerie et la contradiction. — Trois mauvaises habitudes qui, sans présenter les mêmes manifestations extérieures, procèdent du même état psychologique. Elles rendent ceux qui y sont soumis insupportables et, dans bien des cas, antipathiques. Elles peuvent, en conséquence, avoir pour lui de grands inconvénients. Pour les autres, elles font de la peine et blessent inutilement.

Leur origine est aussi l'éducation ; on a constaté cependant qu'il se présentait — en-

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com

core que rarement — que la première fût atavique.

Les remèdes intérieurs sont la conscience, la volonté et l'empire sur soi-même. Il faut se regarder agir et confronter sa personnalité, sa manière d'être et ses conceptions, à celles des autres ; on se rendra compte ainsi que, ce qu'on leur sert, ils pourraient, et de reste, nous le servir à nous-mêmes.

Moyen extérieur : les lectures apaisantes, et l'activité physique comme exutoire à ce que ces mauvaises habitudes peuvent avoir de nerveux.

*
**

Les grafiti. — C'est une mauvaise habitude qui correspond souvent à des défauts moraux tels que le manque de bravoure et la dissimulation. En dehors des petits inconvénients matériels, tels que dégradations d'objets et de monuments, qu'elle présente, elle a celui de nuire, sans défense possible, à son prochain et de propager des idées ou des faits répréhensibles et nuisibles à la morale essentielle.

Cette mauvaise habitude est souvent héréditaire. Elle est de plus contagieuse. Pour s'en défaire il faut faire un examen de conscience approfondi, se rendre compte de la laideur de l'acte, rechercher dans le domaine extérieur

de saines distractions d'esprit, le théâtre, les conférences, prendre la parole publiquement, quand on le peut, et chaque fois qu'on le peut.

*
**

Les grimaces. — Sous leur forme purement physique, elles sont réservées aux enfants, car nous ne parlons pas des adultes anormaux. Cette mauvaise habitude disparaîtra avec l'âge. Mais, chez les grandes personnes, elle revêt différentes formes inconscientes. Telle est par exemple la minauderie.

C'est une mauvaise habitude qui n'est guère nocive pour les autres, si ce n'est qu'elle peut les agacer. Mais pour ceux ou celles (généralement c'est celles) qui lui obéissent, elle les entraîne à des attitudes, à des paroles qui les rendent ridicules. Elle est aussi propre à éveiller — presque toujours injustement — la méfiance. Elle est donc nuisible.

Les grimaces qui subsistent chez les grandes personnes ont l'éducation — soit par son intervention, soit par sa non-intervention — pour origine.

Les remèdes sont : la conscience et l'empire sur soi-même.

Extérieurement, étudier des attitudes opposées à celles que l'on a prises jusque-là et s'appliquer jusqu'à ce qu'on les ait adoptées.

*
**

L'obséquiosité. — Elle a parfois, comme point de départ, l'éducation, mais le plus souvent c'est la profession ou les occupations quotidiennes qui sont son point de départ.

Elle étouffe la personnalité, elle empêche presque toujours celui qui la pratique de s'élever bien haut, car elle donne aux autres l'impression qu'il n'en est pas digne. Elle, aussi, peut créer la méfiance.

Mêmes remèdes que pour les grimaces, mais l'effort d'empire sur soi-même sera certainement moins grand.

*
**

Les contrepetteries. — Les contrepetteries dans les mots ou dans les phrases peuvent, à titre exceptionnel, sembler amusantes, mais l'individu qui en sert sans arrêt est vite lassant. C'est pourtant une habitude qui se prend et qui, par la lassitude qu'elle amène chez les autres, par l'occupation frivole et constante du cerveau qu'elle amène, est une mauvaise habitude.

Remèdes : la pleine lumière de la conscience, les lectures attachantes et les occupations mentales diverses, en recourant fortement à la nouveauté pour rechercher d'autres habitudes.

*
**

Le calembour. — Ce que nous venons de dire de la contrepetterie peut être répété pour le calembour.

*
**

Nous pourrions prolonger amplement cette liste. Mais le coup d'œil général que nous avons jeté sur les mauvaises habitudes doit permettre à chacun de découvrir les siennes et, par apparentement, de trouver le remède approprié parmi ceux que nous avons indiqués. Il y a, du reste, bien des habitudes personnelles qui sont spéciales aux individus qui les subissent. Ceux-ci n'auront, après l'introspection, qu'à voir à l'aide de rapprochement à quelle sorte, nature ou genre elles se rattachent et à agir en conséquence.

Le cycle à parcourir dans cette lutte est donc : introspection — éveil de la conscience — volonté — surveillance de la sensibilité — empire sur soi-même. Lorsque le dernier point de ce cycle sera atteint, le résultat sera virtuellement acquis. Il n'y aura plus qu'une question d'attention prolongée pendant quelque temps, pour créer la continuité nouvelle que sera la disparition de la mauvaise habitude.

TABLEAU D'INTROSPECTION

Nous conseillons à nos lecteurs d'établir le tableau suivant, à la suite de leur introspection et au moment d'entreprendre la lutte contre leurs mauvaises habitudes.

ÉLÉMENTS	Cote à la date de début de la lutte	Cote trois mois après le début
Habitudes acquises (mauvaises)		
Tendances aux habitudes. .		
— à une habitude.		
Sensibilité (réceptivité générale		
Faculté d'éveil de la conscience)		
Volonté		
Empire sur soi-même . . .		

Dans la première colonne à droite des éléments, vous inscrirez un chiffre constituant la cote qui doit représenter à votre avis le degré d'influence dont peut disposer, en vous, chacun de ces éléments à la date du début de votre lutte contre les mauvaises habitudes. Dans la colonne à côté, vous inscrirez les chiffres correspondants aux changements obtenus pendant les trois ou les six premiers mois à votre choix. A votre choix, également, le coefficient qui pourra être de 1 à 10 ou de 1 à 20. Ce tableau sera un bon guide.

FIN

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

MÉTHODE POUR COMBATTRE LES MAUVAISES HABITUDES

CHAPITRE I. — Mauvaises habitudes 9
» II. — Qu'est-ce que l'habitude 11
» III. — Habitude et accoutumance 17
» IV. — Formation de l'habitude 25
» V. — Développement, Evolution et Action des habitudes 31
» VI. — Les quatre points de départ des habitudes . . 45

DEUXIÈME PARTIE

LA LUTTE CONTRE LES MAUVAISES HABITUDES

CHAPITRE I. — Bienfaits et méfaits des habitudes 83
» II. — Les habitudes pathologiques 89
» III. — Les mauvaises habitudes chez les êtres normaux 119
» IV. — Les préludes à la lutte 125
» V. — La défense générale contre les mauvaises habitudes 137
» VI. — L'organisation de la lutte 155
» VII. — De quelques mauvaises habitudes en particulier 183
TABLEAU D'INTROSPECTION 206-207

AVIGNON — MAISON AUBANEL PÈRE

N° 140024 - Juillet 1946 - I. 1781 - Dépôt légal 3e trimestre 1946 - E 84

COLLECTION DE CULTURE HUMAINE

R. DE SAINT-LAURENT

MÉTHODE PROGRESSIVE ET COMPLÈTE DE CULTURE PSYCHIQUE

L'OPTIMISME

C. LEGAJEAN

LA TIMIDITÉ VAINCUE

LA MÉMOIRE

L'OBSESSION

POUR DEVENIR UN HOMME D'ACTION

LA VOLONTÉ

Cette collection, signée d'auteurs dont les travaux font autorité en la matière, réunit sous une forme accessible à tous, les théories et les conseils pratiques intéressant l'ensemble de nos facultés. Elle met à la portée de chacun le bienfait précieux d'une formation mentale indispensable pour acquérir sans peine : mémoire, attention, volonté, assurance, optimisme. C'est un guide sûr pour quiconque veut atteindre le succès et accéder à une vie plus large et plus heureuse.

ÉDOUARD AUBANEL - ÉDITEUR

3 7511 00558205 4
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DE FRANCE

Prix : 96 fr.

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XXe siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012.

Avec le soutien du

CNL Centre national du livre

Licence eden-2251-12075-4145222-12075-95714217-12358226 accordée le 18 mars 2020 à 4145222@12075.com